

こんな方におすすめ！

楽しく健康づくりを
したい！

初心者だけど何か
始めてみたい！

色々やってみたい
けどきっかけがない...

➡ 初めての方でも安心して受講できます！

健康スポーツ：バウンドテニス

ーいつでも、どこでも、誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツ！ー (全6回)

日 時 10月21日・28日・11月4日・11日・18日・25日・(水曜日)
(予備日：12月16日)
19:30～21:30(最終回のみ～21:45)

会 場 ほねごりアリーナ1/2面[北総合体育館](JR橋本駅南口からバス)

受 講 料 1,900円

申込期間

9月25日(金)～10月1日(木)
17:00まで(申込順)

※電話申込みは平日のみ

※追加募集終了後も定員に空きがある場合は
お申込みができます。

追加募集終了後は下記の電話番号にお問合せください。

詳細は裏面→
または
二次元コードで↓

● **申込方法:** インターネットまたはお電話でお申込みください。

- ・ **インターネット:** 二次元コードを読み込んで申込フォームからお申し込みください。
※申し込み時に受講者登録番号が必要となります。
お持ちでない場合は、お電話でお申し込みください。
- ・ **電 話:** 下記の電話番号でお申し込みください。

● **問合せ・申込み先:** さがまちコンソーシアム事務局 市民大学担当

TEL:042-703-8550 (平日9時～17時) e-mail:smnkouza@sagamachi.jp



健康スポーツ: バウンドテニス

—いつでも、どこでも、誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツ！— (全6回)

未経験者でも、気軽に誰でも簡単にできる室内スポーツ『バウンドテニス』をお伝えしたいと思います。

基本ストロークから始まり、回を追うごとにスキルアップが出来るまで、講師が優しくご指導いたします。

最後は参加者全員で楽しくゲームをしましょう。

講 師 相模原市バウンドテニス協会指導部

内 容 ①How to バウンドテニス

②フォアハンドストローク

③バックハンドストローク(フォアハンドストローク)

④サービスとボレー

⑤練習試合とダブルスの動き

⑥みんなで簡単ゲーム ★市民大学カフェ

★市民大学カフェ…講師を囲み、講義内容について自由にお話をする
座談会

定 員 35名

対 象 ●相模原市在住の方(15歳以上(中学生を除く)の相模原市民の方)

●基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方(心臓疾患、血圧異常、強い関節痛等)は、医師と相談し、了承を得たうえでご参加ください。体調の優れない際は休憩する等、ご自身のペースで無理せずご参加ください。

持ち物 体育館履き・水筒・汗拭きタオル

服 装 運動のできる服装でお越しください。

その他 ●ラケットはお貸ししますが、ご自分でお持ちの方はご持参ください。

●お帰りの時間帯は公共交通機関(バス)の便が限られますので、来場方法にご注意ください。(無料駐車場:192台)

