

トライフープ岡山と楽しむ 「1DAYスポーツアカデミー」を開催します

岡山市を拠点に活動する男子バスケットボールチーム「トライフープ岡山」による健康スポーツ教室を開催します。

1 日時

令和5年12月17日(日)10時～12時

2 場所

ジップアリーナ岡山 サブアリーナ(北区いずみ町)

3 内容

- ・参加者:50名(小学生以上) ※応募締切済み
- ・講師:トライフープ岡山所属のスクールコーチ
- ・交流内容:参加者の皆さんが、講師と一緒に簡単にできるリズムジャンプやバスケットボールを使った運動等を行います。

4 その他

・本イベントは、市民の“健康寿命”(※)延伸に向け、日頃運動をすることが少ない方々にも、軽い運動等を通して健康への関心を高めてもらい、日常的な運動に取り組むきっかけづくりとするものです。

(※)健康寿命とは、一生のうち健康で自立して暮らすことのできる期間のこと。

・本教室は、令和3年度から毎年実施し、今回で3回目の実施となります。

【問い合わせ先】

岡山市スポーツ振興課 森・本山 直通086-803-1616 内線4743・4744