

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…



→ 始めての方でも安心して受講できます！

## 健康スポーツ：卓球

ーみんなでワイワイ楽しむ生涯スポーツー (全6回)

日 時 10月21日・28日・11月4日・11日・18日・25日・(火曜日)  
(予備日:12月9日)  
9:30~11:30(最終回のみ11:55まで)

会 場 ほねごりアリーナ [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(木)~10月1日(水)  
17:00まで(申込順)  
※電話申込みは平日のみ

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し込みください。
  - ・ **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：卓球

## －みんなでワイワイ楽しむ生涯スポーツ－(全6回)

幼児から高齢者まで、気軽に誰でも楽しめる卓球が、いまブームになっています。基本から始まり、次第にスキルアップができるように講師がていねいに指導いたします。そして、最終回はみんなで楽しくゲームをして、いい汗をかきましょう。初めての方も大歓迎です。これを機会にはじめてみませんか！！

**講 師** 相模原市卓球協会

**内 容** ①卓球の基礎知識 フォアロングとフォアサービス

②フォアハンドとバックハンド

③フォア・バックの切り替え

④サービスとレシーブ

⑤総合練習とルールの説明

⑥ゲームで楽しもう ★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** 40名(15歳以上(中学生を除く)の相模原市民の方)

