

回	大谷公民館	上平公民館	内 容
	開 催 日		
1	5 / 16 (木)	5 / 21 (火)	●フレイルにならないところとからだの理解 ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック
2	6 / 13 (木)	6 / 25 (火)	●レクリエーション・スポーツ
3	7 / 18 (木)	7 / 23 (火)	●レクリエーション・スポーツ
4	9 / 19 (木)	9 / 24 (火)	●レク式体力チェック ●レクリエーション・スポーツ
5	10 / 17 (木)	10 / 22 (火)	●レクリエーション・スポーツ
6	11 / 21 (木)	11 / 26 (火)	●レクリエーション・スポーツ
7	12 / 19 (木)	12 / 24 (火)	●レク式体力チェック ●レクリエーション・スポーツ
8	1 / 16 (木)	1 / 28 (火)	●レクリエーション・スポーツ ●講評・修了証書授与

※都合により内容の一部を変更することがあります。

【月替わり種目】

ウォーキング
 ボール使用の
 ウォーキング
 日レクボール
 スクエアステップ
 エクササイズ
 ミニバレー・風船バレー
 マットス・・・

持ち物

運動に適した服装 体育館シューズ タオル 飲み物
 筆記用具

申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に必要事項を記載の上、
 事務局あてに郵送、ファックス又はメール送信してください。

【必要事項】会場名、氏名 年齢 性別
 身長 住所 電話番号

※1 必要事項を整理して電話で事務局に申し込むことも可能です。

※2 ご提供いただきました個人情報をも目的外使用することはありません。

申込み
 問合せ先

上尾市スポーツ推進委員連絡協議会事務局
 〒362-8501 埼玉県上尾市本町3-1-1
 上尾市教育委員会スポーツ振興課内
 上尾市スポーツ推進委員連絡協議会事務局
 電話 048-775-5111(代表)
 FAX 048-776-2250

「健康スポレクひろば」参加申込書

会 場	ふりがな	年 齢	性 別	身 長
<input type="checkbox"/> 大谷公民館 <input type="checkbox"/> 上平公民館	氏 名	歳	男 ・ 女	cm
住 所 〒		電話番号		

※ 参加したい会場に☑をしてください。