



プロバスケットボールチーム
リンク栃木ブレックス

平成 28 年度 宇都宮市介護予防事業
(宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント対象事業)

ブレックスの選手やチアリーダーと
ストレッチ運動やバスケットボール体験

いきいき 元気なうちから介護予防 健康バスケットボール教室

2016 年 **8月25日木** 10:00~12:00

場 所 ブレックスアリーナ宇都宮 [メインアリーナ]
(栃木県宇都宮市元今泉 5-6-18)

受付開始時間 9:30~

対 象 者 宇都宮市在住の 65 歳以上の方

内 容

- ① 受付・血圧測定などの健康状態の確認
- ② 準備運動
- ③ チアリーダーと一緒に健康体操
- ④ 選手と一緒にバスケットボールを使った運動

定 員 30名(先着順) **費 用** 無料(参加者は傷害保険に加入します)

持ち物 運動しやすい服装、室内靴、汗拭き用タオル、飲料水

申込方法 下記に必要事項を記入の上、FAX でお申し込みください。
※FAX がない方は、直接お電話ください。▶TEL.028-637-8132 (平日 10:00~18:00)

受付開始日 8月3日(水)から

FAX 028-637-8139



ふりがな

ご氏名

ご住所 〒 -

年齢

歳

ご連絡先
(電話番号)

参加回数

回目

リンク栃木ブレックス運営会社 株式会社 栃木ブレックス

〒320-0833 栃木県宇都宮市不動前 2-2-33 鈴木ビルIII 2階 Tel : 028-637-8132

【問合せ先】宇都宮市 高齢福祉課 ☎ 028-632-2358