



地域密着型プロロードレースチーム
宇都宮ブリッツェンと楽しむ!

「もっとも身近なスポーツ、自転車で楽しく運動しませんか？」

いきいき健康自転車教室

平成30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)

- 日時** 平成30年 **9月11日(火)** 10:00~12:00
9:30受付開始
- 場所** **東市民活動センター** 宇都宮市中今泉 3-5-1
- 内容**
- ① ストレッチ運動で、頭と体をほぐそう!
 - ② 自転車に乗るために必要なトレーニングをしよう!
 - ③ ブリッツェンの選手とサイクリング! ※雨天時は室内トレーニングとなります。
- 参加特典** **ブリッツェン マフラータオル** (非売品)

対象 宇都宮市在住の65歳以上の方で、運動に支障のない方。

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)

持ち物等 普段使用している自転車、ヘルメット、運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物など
※自転車・ヘルメットはレンタルできます。詳しくは裏面をご覧ください。

受付締切日 平成30年9月7日(金)

お申し込み 裏面申込用紙記入の上、FAXでお申込みください。

※FAXがない場合は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ / TEL.028-611-3993

サイクルスポーツマネージメント株式会社 (宇都宮ブリッツェン運営会社)

宇都宮市高齢福祉課 TEL.028-632-2357



「いきいき健康自転車教室」参加申込書

平成30年9月11日(火)開催

ふりがな お名前			
性別	男・女	身長	cm
生年月日	大正・昭和	年 月	日生まれ(歳)
ご住所	〒 宇都宮市		
電話番号(固定)			
携帯電話番号			
自転車・ヘルメットの 持ち込みの有無	自転車	有・無(レンタル希望)	
	ヘルメット	有・無(レンタル希望)	

サイクルスポーツマネージメント株式会社 (宇都宮ブリッツェン運営会社)

FAX.028-611-3996

