



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

令和元年度 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

令和元年 **8月27日(火)** 10:00~12:00
9:30受付開始

場所

南図書館サザンクロスホール 宇都宮市雀宮町 56-1
※裏面地図参照

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ーキットトレーニング!

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 運動しやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物など

受付期間 令和元年8月5日(月)~8月23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

(宇都宮ブリッツェン運営会社)

サイクルスポーツマネジメント株式会社 ☎028-611-3993

宇都宮市高齢福祉課 ☎028-632-2358

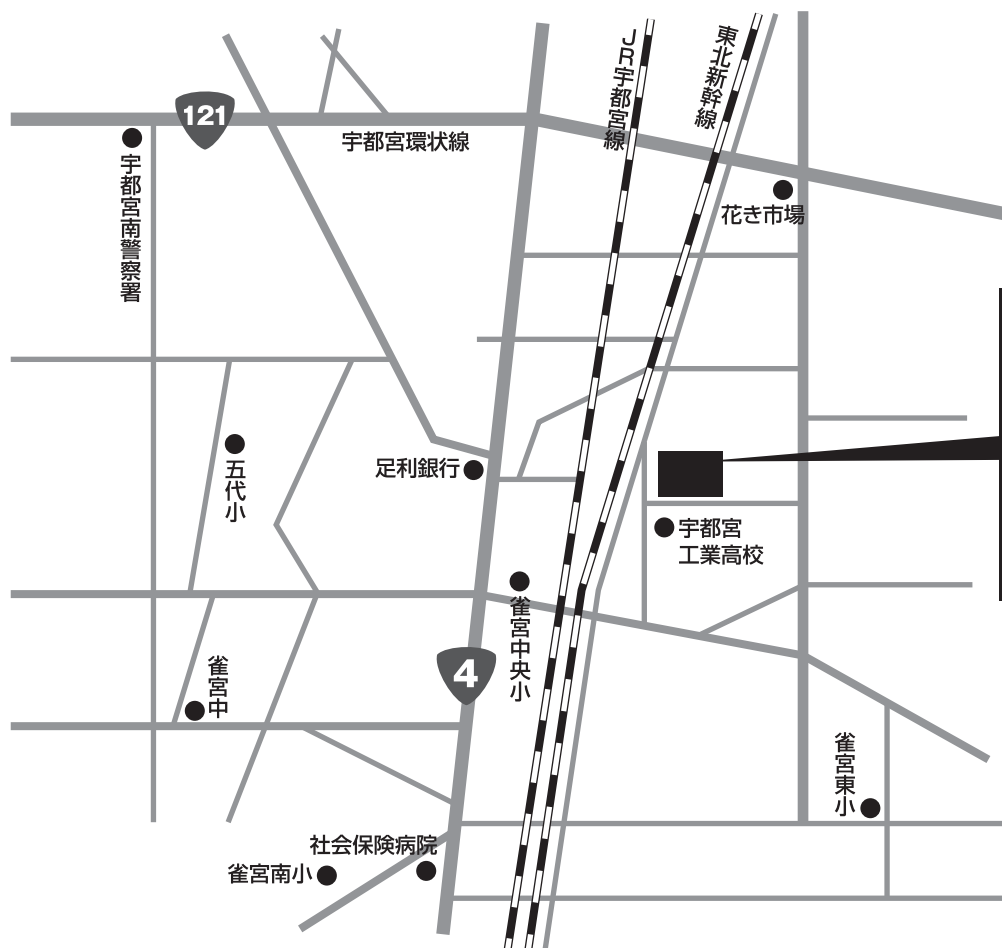
「いきいき健康自転車教室」参加申込書

令和元年8月27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			

サイクルスポーツマネジメント株式会社 (宇都宮ブリッツェン運営会社)

FAX.028-611-3996



**宇都宮市立
南図書館**
サザンクロスホール
宇都宮市雀宮町 56-1