

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4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5年 **2月7日(火)** 10:00~12:00  
9:30集合

場所

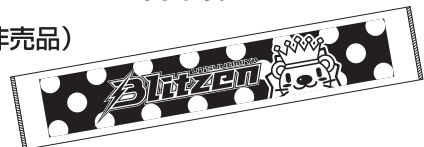
宇都宮市河内体育館 栃木県宇都宮市中岡本町3225  
※裏面地図参照

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イクリングをしよう! ※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 / 運動しやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物など

※雨天時は体育館内で実施します。室内履きをご持参ください。

## 新型コロナウイルス感染症対策

- 本イベントはソーシャルディスタンスの確保等、制限がかかるイベントです。
- 開催1週間前までに「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」をお送りいたします。
- 当日の朝、もしくは前日にご記入いただき、当日受付までお持ちください。
- チェックリストの質問事項に「はい」と記入がある方はご参加をお控えください。
- イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合、弊社までご連絡ください。
- 今後の新型コロナウイルス感染症等による社会情勢により、イベント中止等の判断をすることもありますので、あらかじめご了承ください。



受付期間 / 令和5年1月10日(火)~令和5年2月1日(水)

お申し込み / 裏面申込用紙記入の上、FAXでお申し込みください。FAX番号 028-611-3996

FAXがない場合は、直接お電話でお申し込みください。応募専用電話:028-611-3993(平日10時~17時)

お問い合わせ /

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5年2月7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**

