

チャレンジ スポーツ・クラブ

10月14、21日、28日（水曜日） 全3回
午後2時～3時30分

会 場：スポーツ・レクリエーション広場、邑楽町武道館

内 容：モルック（14日）※雨天時：ボッチャ / パドル体操（21日）
体幹トレーニング（28日）

対 象：50歳以上の人

定 員：20人

参加費：400円（保険代）※申込時

講 師：スポーツ推進委員のみなさん

白川 陽子先生（パドル体操） / 片野 佑紀先生（体幹トレーニング）

持ち物：ヨガマットまたは大きいタオル（パドル体操 / 体幹トレーニング）

室内用運動靴、飲み物、汗拭きタオル



【 申込期間 】

9月9日(水) 午前10時～9月30日(水) 午後5時まで

問合先：邑楽町民体育館 TEL. 0276-88-5355

き り と り せ ん

令和8年度 チャレンジ・スポーツ・クラブ 申込書 No. _____

ふりがな		性別	生年月日	西暦	年	月	日	(歳)
名 前		男・女	連絡先番号					
住 所								
普段から運動を週2回以上 (する ・ しない)				てくてくアプリをやって (いる ・ いない)				