

生活習慣病の予防・改善に！成人は一週間に60分以上の運動を！

水中ウォーク教室③

1月～3月
土曜午後1時



泳げない方もお気軽に♪
温水プールを利用して
水の中を歩いてみませんか？
関節の負担が少なく筋力UP

参加費 ¥5,000

※参加費は初回の説明会にて徴収します
1/14(土) 12時40分～ 体育館1階会議室にて

令和4年度
練馬区スポーツアクションプラン委託事業

開催日 全10回

- 土曜日
- 13時10分～15時00分

2023年1月14日 ①
21日 ②
28日 ③
2月 4日 ④
18日 ⑤
25日 ⑥
3月 4日 ⑦
11日 ⑧
18日 ⑨
25日 ⑩



先着順
14名

場所：上石神井体育館プール

対象：18歳以上の運動可能な方

問合せ：03-3929-8100(月水金)

NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井

177-0044 練馬区上石神井1-32-37

✉ ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp

キリトリセン

水中ウォーク教室②申込書 (〆切 12/23 迄に FAX・メール・カウンター木箱へ投函)

NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 宛て

●2023年1月から3月の 土曜水中ウォーク教室参加を申し込みます。申込日 月 日

| | | | |
|-----------------|----------------------------------|-----|------------------------------|
| 住 所 | 〒 | | |
| 氏 名/年 齢 | 男・女 (年齢) | | 才 |
| 電 話・携 帯 | 自宅 | 携 帯 | |
| 緊急連絡先 (本人以外) | <input type="checkbox"/> 以前からの継続 | | <input type="checkbox"/> 初めて |