



プロバスケットボールチーム
宇都宮ブレックス

令和7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)

元気なうちから介護予防 いきいき健康!

バスケットボール教室

ブレックスの選手やチアリーダーと、ストレッチ運動やバスケ体験!

2026年2月25日(水) 14:30~16:30

場所 ブレックスアリーナ宇都宮 **サブアリーナ**
(宇都宮市元今泉5丁目6-18)

受付開始時間 14:00~

対象者 宇都宮市在住の65歳以上の方

内容

- ① 受付・血圧測定などの健康状態の確認
- ② 準備運動
- ③ チアリーダーと一緒に健康体操
- ④ 選手と一緒にバスケットボールを使った運動
※参加者の検温、消毒等の感染症対策を行った上で実施いたします。

定員 30名 (応募いただいた中から**抽選**とさせていただきます。)

費用 無料 (参加者は傷害保険に加入します)

持ち物 マスク、運動しやすい服装、室内靴、汗拭き用タオル、飲料水、当選通知書



応募方法

下記に必要事項を記入の上、
FAXでお申し込み。
FAX:028-612-6736

お電話にて直接お申し込み。
TEL:028-611-1512
(平日10:00~16:00)

QRコードより、
WEBにてお申し込み。



応募期間 2/4(水) 10:00~ 2/5(木) 16:00まで

当選された方のみ2/12(木)までに当選通知を送付いたします。
※最大2名様までの応募とさせていただきます。



ふりがな

ご氏名

ご住所 〒 -

ご連絡先
(電話番号)

年齢

歳

参加
回数

回目

ふりがな

ご氏名

ご住所 〒 -

ご連絡先
(電話番号)

年齢

歳

参加
回数

回目