



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!

2025年8月6日(水) 13:00~15:00

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 12:30~

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 7/15(火) 10:00~7/17(木) 16:00まで

当選された方のみ7/25(金)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