



プロバスケットボールチーム  
宇都宮ブレックス

令和8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ット体験!

2026年8月5日(水) 14:30~16:30

**場所** 清原体育館サブアリーナ  
(宇都宮市清原工業団地14)

**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 7/15(水) 10:00~7/16(木) 16:00まで**

**当選された方のみ7/23(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

参加  
回数

歳

回目

ふりがな

ご氏名

ご住所 〒 -

ご連絡先  
(電話番号)

年齢

参加  
回数

歳

回目