

地域密着型プロロードレースチーム
宇都宮ブリッツェン
と楽しむ!

「もっとも身近なスポーツ、自転車で楽しく運動しませんか?

いきいき健康自転車教室

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)



日時

令和7年 **11月20日(木)** 10:00~12:00
9:30受付開始

場所

河内農業構造改善センター 宇都宮市上田原町249
※裏面地図参照

内容

- ①ストレッチ運動で、頭と体をほぐそう!
- ②自転車に乗るために必要なトレーニングをしよう!
- ③ブリッツェンの選手とサイクリング! ※雨天時は室内トレーニングとなります。

参加特典

ブリッツェンマフラータオル (非売品)

対象／宇都宮市在住の65歳以上の方で、運動に支障のない方。

定員／25名(先着順)

費用／無料(参加者は傷害保険に加入します)

持ち物等／普段使用している自転車、ヘルメット、運動しやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物など

※自転車・ヘルメットはレンタルできます。詳しくは裏面をご覧ください。

受付期間／令和7年11月4日(火)~令和7年11月14日(金)

お申し込み／裏面申込用紙記入の上、FAXでお申込みください。FAX番号 **028-611-3996**

FAXがない場合は、直接お電話でお申し込みください。応募専用電話:028-611-3993(平日10時~17時)

お問い合わせ／

サイクルスポーツマネジメント株式会社 ☎028-611-3993 宇都宮市高齢福祉課 ☎028-632-2358

