

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 **9月18日(木)** 10:00~12:00
9:30受付開始

場所

宇都宮市清原体育館 (主競技場)

宇都宮市清原工業団地14番地
※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9月1日(月)~令和7年9月14日(日)

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ージメント株式会社 ☎028-611-3993 宇都宮市高齢福祉課 ☎028-632-2358

