

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)



日時

令和8年 **6月17日(水)** 10:00~12:00  
9:30受付開始

場所

**宇都宮市上河内体育館**

宇都宮市中里町182-1  
※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。

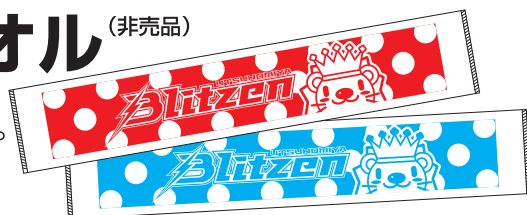
受付期間 / 令和8年6月3日(水)~令和8年6月14日(日)

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



# 「いきいき健康自転車教室」参加申込書

令和8年6月17日(水)開催

ふりがな お名前			
性別	男・女	身長	cm
生年月日	昭和 年 月 日生まれ( 歳)		
ご住所	〒 宇都宮市		
電話番号(固定)			
携帯電話番号			
レンタルの希望	自転車	希望する・希望しない	
	ヘルメット	希望する・希望しない	

サイクルスポーツマネージメント株式会社 (宇都宮ブリッツェン運営会社)

**FAX.028-611-3996**

