

# エンジョイシニア スポーツクラブ

60才以上の方達だけに贈るスペシャルクラブです！ウォーキングや  
ニュースポーツなど毎月違う内容で、みんなで楽しく健康に！  
お友達も誘って、お気軽にご参加ください！

- 活動日時 : 火曜日 10:00~12:00  
( 半日ウォーキングは 8:30~12:00 )
- 活動場所 : 平和台体育館競技場、第1武道場または屋外
- 対象 : 60才以上
- 定員 : 各回先着 30名
- 参加費 : ビジター: 500円 (ウォーキング700円) / 1回  
会 員 : 300円 (ウォーキング500円) / 1回
- ※6/12の日帰りウォーキング: ビジター¥1,000 会員¥500

年間予定 ※詳細は、各回申込みチラシをご覧ください。※内容が変更する場合があります。

- |      |           |                    |
|------|-----------|--------------------|
| H29. | 4/11 (火)  | ロコモ予防健康体操          |
|      | 5/16 (火)  | ウォーキング-新緑のなかで-     |
|      | ※6/12 (月) | 日帰りウォーキング-鎌倉散策-    |
|      | 7/11 (火)  | 風船バレー、ポッチャ、スポーツ吹き矢 |
|      | 9/12 (火)  | コアヌードル、バランスボール     |
|      | 10/17 (火) | ウォーキング-社会見学-       |
|      | 11/28 (火) | ウォーキング-紅葉をたずねて-    |
|      | 12/12 (火) | 風船バレー、ポッチャ、スポーツ吹き矢 |
| H30. | 1/9 (火)   | ウォーキング-新春七福神-      |
|      | 2/6 (火)   | 風船バレー、ポッチャ、スポーツ吹き矢 |
|      | 3/27 (火)  | ウォーキング-桜まつり-       |

お問合せ、お申込みは…

NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局

〒179-0083 練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内

TEL & FAX 03-5921-7800

