

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

5月

5月のホワイエ上石神井定例活動の予定

日曜スポーツ 12日、19日、26日、(5/5 祝日休み)

！ 時間変更！ 5/12～6/9まで 区の体操教室のため、午後 12:45～15:15 に時間が変わります！

種目： ソフトバレーボール(2面)卓球(6面)バドミントン(1面)ユニバーサル(1面)

時間： **12:45～15:15 ←時間変更**

受付： 地下1階、競技場前にて。当日参加受付です。

費用： 大人500円、中学生200円、小学生以下100円 全員上履き持参



5/12 ボッチャ
5/26 風船バレー

月曜健康(バランス教室)

20(月)、**13:00～14:30** (5/6 祝日休)

健康体操(ストレッチ)

14(火)、**28**(火) **10:00～11:30**

腰痛肩こい痛み予防

27(月) **13:00～14:30**

受付 B1F 競技場前：事前申込み不要！ 1回500円、上履き持参、運動のできる服でご参加下さい