



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。

# 10月のホワイエ上石神井定例活動の予定

**日曜定例スポーツ 6日、13日、20日、27日**



種目：ソフトバレーボール(2面)、卓球(8台)、バドミントン(1面)、ユニバーサル※(1面)

※ ・ボッチャ10/6 ・風船バレー10/20 障がいのある方も無い方も、誰でも一緒に楽しめる種目です。

受付：地下1階、競技場前にて。当日会場前受付です。

時間：9:15~11:45

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**

ホワイエ会員の方は  
会員証を提示して無料です

**月曜健康**(バランス教室)

**7**(月)、**21**(月) 13:00~14:30

**健康体操**(ストレッチ)

**8**(火) **14**(体育の日) 10:00~11:30

**腰肩痛み予防**

**28**(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