

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。

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、



**時間変更！5月12～6月16日まで** 区の教室のため、**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(9台)、パラスポーツ(ポッチャ1面)、

時間：9:15～11:45→**12:45～15:15** ←**5/12～6/16の間だけ変更**

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

**月曜健康(バランス教室)** 20(月) 13:00～14:30

**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