

# ～頭もカラダも元気で健康～ ミズノレクリエーション教室

参加者  
募集中



## 楽しく全身運動！

場 所 練馬区立大泉学園町体育館 競技場  
日 時 水曜日 9:15～10:15  
定 員 20名(先着順)  
対 象 60歳以上の方

## 指導者紹介



吉澤 圭祐  
ミズノインストラクター

元気な体づくりとともに運動する楽しさをお伝えます。スポーツレクリエーション運動から筋力アップや認知症予防など健康を維持・促進していきます。

フラフープやボールを使用することで、楽しく頭とカラダを同時に使ったプログラムを行います。

- 参加費：700円／1回(税込、傷害保険料含む)
  - 持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル
- ※開催日程、申込方法は裏面をご覧ください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等をご送付必要がありますので、あらかじめご了承ください。



練馬区立大泉学園町体育館

TEL：03-5905-1161

〒178-0061 練馬区大泉学園町5-14-24

<https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/nerima/>

●営業時間 平日／9:00～21:30  
土日／9:00～21:30

●休館日 毎月第2月曜日  
年末年始

<b>2022年/4月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<b>5月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<b>6月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				<b>7月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30	31							
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
				1	2	3																																																																																																																																																																																							
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																							
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																							
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																							
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																								
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																												
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																							
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																							
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																							
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																							
27	28	29	30																																																																																																																																																																																										
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
					1	2	3																																																																																																																																																																																						
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																							
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																							
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																							
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																							
<b>8月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<b>9月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	18		19	20	21	22	23	24	25		26	27	28	29	30				<b>10月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日							1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30		31								<b>11月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																							
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																							
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																							
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																							
29	30	31																																																																																																																																																																																											
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
				1	2	3	4																																																																																																																																																																																						
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																							
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																							
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																							
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																									
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
						1	2																																																																																																																																																																																						
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																							
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																							
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																							
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																							
31																																																																																																																																																																																													
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																							
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																							
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																							
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																							
28	29	30																																																																																																																																																																																											
<b>12月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<b>2023年/1月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<b>2月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						<b>3月</b> <table border="1"> <tr><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</th></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	月	火	水	木	金	土	日			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31													
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																							
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																							
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																							
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																							
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																								
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
						1																																																																																																																																																																																							
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																							
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																							
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																							
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																							
30	31																																																																																																																																																																																												
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																							
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																							
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																							
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																							
27	28																																																																																																																																																																																												
月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																																																																																							
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																							
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																							
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																							
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																							
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																									

  教室開催日      休館日

### <ミズノレクリエーション教室 2022年度開催スケジュール>

上記日程が2022年4月～2023年3月末までの開催スケジュールとなります。

#### <申込方法について>

お電話または1階総合受付窓口・当館WEBサイトにて申込となります。  
 申込の際には「お名前」「ご連絡先」「ご年齢」をお伺いいたします。

#### <参加費のお支払いについて>

開催日当日、開始時間前までに1階総合受付窓口にてお支払いください。

#### <服装について>

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルをご用意ください。

#### <開催時間>

9:15～10:15

#### <その他注意事項>

- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。
- ・貴重品は持ち込まないようお願いいたします。
- ・盗難があった場合、当体育館は一切責任を負いません。
- ・体調には十分にご留意ください。体調がすぐれない時は無理をしないでください。
- ・参加費の返金は原則としていたしませんので予めご了承ください。