

★ ★ ★ ★ ★
 スポーツを楽しもう！！
シニアスポーツ教室



～参加者募集中～

講師紹介

場所 ■ 練馬区立大泉学園町体育館 競技場Bコート

日時 ■ 水曜日 9:15～10:15

参加費 ■ 700円／1回（税込み、障害保険含む）

定員 ■ 20名（先着順）

対象 ■ 60歳以上の方

持ち物 ■ 動きやすい服装、室内シューズ
 飲み物、タオル

※日程詳細につきましては、裏面のスケジュール表をご覧ください。



濱名 夏実

ミズノインストラクター

教室の主なスポーツ内容

- ・バレーボール
 - ・サッカー
 - ・バスケ
 - ・投げる競技 等
- 出来る出来ない関係無く皆さまで
 スポーツの楽しさを感じましょう！！
 そして運動不足解消、健康増進へ
 繋がっていきましょう！

ストレッチ、ウォーキングを始め、簡単なトレーニングを行ない怪我防止運動を行なっています。
 さまざまな道具を使用することで、
 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。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理致しますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がございますので、予めご了承ください。
 ※事業広報活動の為、写真を撮影する場合がございます。

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 9:00～21:30
 ●休館日 毎月第2月曜日・年末年始

施設ホームページ
 公式LINE

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			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		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	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				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			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	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		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			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				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

11月						
日	月	火	水	木	金	土
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					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		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		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	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						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	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			

●… 休館日 ●… 開催日

◆ シニアスポーツ教室 2026年度開催スケジュール

上記日程が2026年4月～2027年3月末までの開催スケジュールとなります。

◆ 申し込み・参加方法について

- ・ 体育館1階総合受付またはお電話・当館WEBサイトにて申し込みとなります。
- ・ 参加方法につきましては、当日、1階受付にて【お名前・ご連絡先】を記入してください。
- ・ 【先着順】となっております。

◆ お支払い方法について

- ・ 開催当日、開始時間前までに1階総合受付にてお支払いください。
- ・ 競技場にて、領収書とPOINTカードを担当スタッフにお渡しください。

◆ その他注意事項

- ・ 休講もしくは開催日の変更がある際は、当体育館HPおよび公式LINEにてご連絡いたします。
- ・ 当体育館よりお電話させていただく場合、以下の番号よりご連絡いたします。
03-5905-1162 もしくは 03-5905-1163
- ・ 更衣室後の衣類、所持品は、コインロッカーをご利用ください。
- ・ 貴重品は持ち込まないようお願いします。
- ・ 盗難があった場合、当館は一切責任を負いません。
- ・ 体調には十分ご注意ください。体調悪い時は無理をしないでください。