

平成29年度

# 東京みんなの スポーツ塾

東京みんなのスポーツ塾は、年齢や経験を問わず  
初心者でも気軽に楽しめる様々なニュースポーツを  
わかりやすく解説しリーダーの養成をします。  
また、初心者には気軽にスポーツ・レクリエーション  
を親しむためのきっかけを提供します。

〈注意事項〉

- 参加を希望される方は右記持ち物をご持参ください。  
かかとの高いくつや、サンダル等では参加できません。
- 屋内種目⇒室内用シューズ  
●屋外種目⇒スポーツシューズ
- 免責 ● 参加者は事前に健康診断を受けるなど、万全な健康管理のもとに参加してください。  
万一事故が発生した場合、応急処置は行いますが、その後の責任は負いかねます。
- その他 ● 荒天・地震・事件・事故や参加者の安全が確保できない可能性がある場合は、  
中止・中断することがあります。  
小学生以下は保護者と一緒にご参加ください。  
本大会で撮影した写真等を主催者が使用させていただく場合があります。  
ビデオ撮影、録音等をご遠慮いただく場合があります。

10/28<sup>±</sup>

トリム体操

会場	コースNo.	コース名	時間	定員	参加条件(資格・金額等)
体育館 ウォーミング アップ場(北)	13	体験コーナー	9:30~12:30	全体で 100名	なし  全員一齐に受講。 敷物をご持参ください。 午後はイス体操
	14	初級・一般講習	9:30~12:30		
	15	指導者講習(座学)	13:30~16:30		
	16	指導者講習(実技)	9:30~12:30		
	17	資格取得講習	9:30~12:30		
年齢、性別、体力の有無を問わず、誰でもがマイペースで出来る体操です。メタボ、ロコモティブシンドロームの予防、認知症の予防にも役立ちます。				問合せ先	NPO法人 東京トリム体操協会 杉浦重子 電話・FAX: 03-3791-5051

## 申 込 締 切

10月13日(金)まで 〈当日消印有効〉

応募多数の際は抽選となります。抽選の結果は参加案内の発送をもってかえさせていただきます。  
体験コーナーは当日の参加も可能です。

申  
込  
書

ふりがな		性別	年齢
名前			歳
電話番号	(日中連絡可能な連絡先をご記入ください。)		
【参加案内の送付先】メールアドレス(PC)またはFAX			
上記がない場合、ご住所をご記入ください。 住所(〒 - )			
参加希望種目		コースNo.	コース名
参加希望種目		コースNo.	コース名

一般社団法人東京都レクリエーション協会は、個人情報の取得・利用・管理に関しては、個人情報保護法を厳守し、その利用については、東京みんなのスポーツ塾に関わる通知・情報提供に限りま。

この印刷物は石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

R100  
登録/発行/販売/100%再生紙/無毒