

ソフトバレーボール 体験会

助成金事業：(公財) 東京都スポーツ文化事業団

講師：秦 一浩 氏

(公認ソフトバレーボールマスターリーダー)

1回目 日時：10月18日(日) 12時～15時

2回目 日時：11月3日(火・祝) 12時～15時

場所：大町スポーツ施設体育館

参加費：無料

参加者：18歳以上 男女 各回20名まで

申込締切：10月11日(日)

調布市在住・在勤者を優先します。

1回目と2回目の講習内容は同じになります。

持ち物

室内履き
飲み物
汗拭きタオル
膝サポーター



*新型コロナウイルス感染症対策のため
マスク着用・検温・体調チェック等に
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

60歳からの水中歩行体験会

助成金事業：(公財) 東京都スポーツ文化事業団

講師：小高 靖子 氏 小野塚 友美 氏

日 時：11月4日・11日・18日・25日 全4回 水曜日
1部 16時～17時・2部 17時～18時

場 所：調和小学校プール

参加費：1,200円(税込)

参加者：60歳以上、男女 1部8名・2部8名

申込締切：10月27日(火) 先着順 *定員になり次第、締め切ります*

*新型コロナウイルス感染症対策のためマスク着用・検温・体調チェック等に
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

プールの浮力抵抗水圧、温水によって
泳げない方や関節の弱い方でも楽しく
体力づくりができます。



貯筋運動教室参加者募集

助成金事業：(公財) 健康・体力づくり事業団

みんなで伸ばそう健康寿命！使って貯めよう筋肉貯金！

日 時： 11月6日(金)～1月29日(金) 10時～ ※11/6・1/29は体力測定のため9時集合

場 所： 神代団地中央集会所・第1洋室

対 象： 60歳以上男女 独歩可能な方

定 員： 30名

参 加 費： 3,600円(初日集金)

申込締切： 10月29日(木)

講師：佐藤 茜 氏

.....貯筋運動とは.....
加齢とともに衰える筋肉を
強化する簡単な体操です
元気で健康なシニアを
目指しましょう！



参加者には
貯筋通帳を
プレゼント

*新型コロナウイルス感染症対策のため
マスク着用・検温・体調チェック等に
ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

11月	6日*	13日	20日	27日
12月	4日	11日	18日	25日
1月	8日	15日	22日	29日*

*は体力測定のため9時集合

各種申込・問合せ 調和 SHC 事務局 電話：042-498-8828 10:00～16:00まで 月曜定休

発行 調和 SHC 倶楽部事務局
調布市菊野台 3-27-40

ホームページ URL <http://npo-chowashc.jp/>
TEL 042-498-8828 / FAX 042-444-3018