



高齢者向け事業

## ～ゆったり体操教室～

音楽にあわせて行うリズム体操の教室です。  
ゆったりとしたリズムで行いますので、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます！

回 2月13日・20日・27日、3月6日・13日・27日の金

午前9時15分～10時15分

会 金町地区センター 5階ホール(東金町1-22-1)

対 おおむね60歳以上の方

定 20人程度

費 3,000円(6回分)※初日に集金いたします。

方 ファクスか往復ハガキ(「4面上欄記入事項」を記入)で、2月2日(月)(必着)まで(多数抽選)。



申 問 〒125-0032 水元1-23-1 水元総合スポーツセンター内  
(一社)オール水元スポーツクラブ(月～土曜日/午前10時～正午、午後1～5時(日曜日及び祝日はお休み))  
☎03-5876-9188 FAX03-5876-9189

参加費  
無料

歩こうかつしか

モ

## 柴又お花見ウォーキング

柴又公園から江戸川河川敷沿いを楽しくウォーキング！  
距離が異なるコースを2種類ご用意しています！  
幅広い年代の方々が参加でき、春の景色を楽しみながら歩きたい方、  
長い距離のウォーキングにチャレンジしたい方におすすめです！

回 3月29日(日)※小雨決行

会 江戸川河川敷・柴又公園(柴又6丁目地先)(スタート)

対 どなたでも

部 (1)チャレンジコース(約10km)午前9時受付開始

(2)里見公園コース(約5km)午前10時受付開始

※上記2コースからお選びください。

定 各コース150人

※ノルディック・ポールの使用も可能です。

※ノルディック・ポールはご希望に応じて貸し出しも行いますが、  
数に限りがありますので、あらかじめご了承ください。

方 オンライン申請か、指定の申込書をファクスで3月2日(月)まで(多数抽選)。

申 問 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111 FAX03-5698-1752

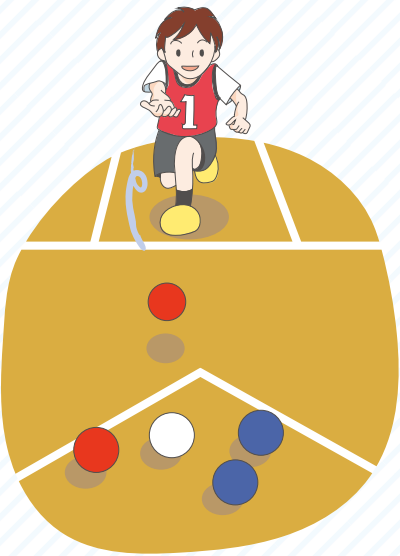


▲オンライン申請



## 東新小岩運動場で ボッチャ を無料で体験しよう！

このたび、東新小岩運動場にてボッチャを無料で楽しむことができるようになりました！  
ボッチャは、誰でも気軽に楽しめるスポーツで、年齢や体力に関係なく参加できます。友達や家族と一緒に、楽しい時間を過ごしてみませんか？



【ボッチャとは？】

ボッチャは、ヨーロッパが発祥のパラリンピック正式種目で、ボールを的に近づけることを目指すゲームです。シンプルなルールで、戦略を考えながらプレイする楽しさがあります。

会 東新小岩運動場 第2・第3会議室

対 どなたでも

方 事前の申し込みは不要です。東新小岩運動場の受付へ直接お越しください。

※会議室の予約が入っている場合は利用できません。予約状況はお電話でご確認ください。

※混雑している場合は、参加者の皆様で譲り合い、1時間交代でご利用ください。

問 東新小岩運動場 ☎03-3695-8221

皆様のご参加をお待ちしています！

凡例

☎ 電話番号  
日 日時  
会 会場  
他 会場  
その他  
FAX ファクス  
HP ホームページ  
部 部別  
内 内容  
師 講師  
定 定員  
費 費用  
担 担当  
方 申込方法  
申 申込先  
問 問い合わせ先

モ

モンチャレポイント付与  
対象事業です。

