



スポーツ振興くじ助成事業

いわふねスポーツクラブ

正しい歩き方を身につけよう!

初級者向き!

# いわすぽウオーキング教室

- ☺ ウオーキングの正しい姿勢と歩き方
- ☺ 歩く前のウオーキングストレッチ
- ☺ リュックサックの使い方・靴の履き方等
- ☺ みかも山 'かたくりの花' 散策(実技)



- とき： 4月23日(木) \*雨天中止
- 時間： 午前 9時30分~12時00分  
\*集合場所： 栃木花センター東口公園広場(9時受付)
- 場所： みかも山
- 参加対象： どなたでも ○定員 20人  
\*定員になり次第締め切らせていただきます。
- 参加費： 300円(保険代) 当日受付にて徴収致します。  
(\*いわふねスポーツクラブ会員は200円)
- 持ち物： 飲み物・雨具  
\*リュックサックで軽装でご参加下さい。
- 申込み： クラブ事務局(公民館内)まで  
電話 0282(55)2500・FAX 0282(55)5065  
のいずれかでお申込みください。  
受付時間(平日9:00~17:00)  
\*申込み締切4月20日(月)

申し込み用紙 (ウオーキング教室)

【会員・ビジター】

【参加者名】

【電話番号】



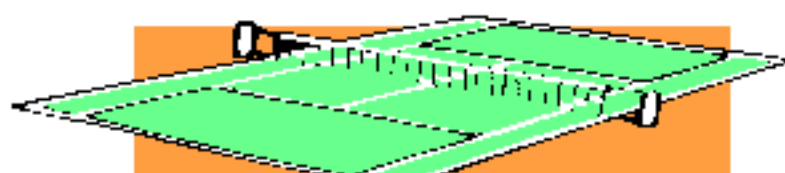
スポーツ振興くじ助成事業

いわふねスポーツクラブ



初心者大歓迎！いわすぽでエンジョイスポーツ♪

# 硬式テニス教室



○とき 5月10日・17日・24日・31日  
毎週日曜日 午前10:00～午後12:00

※雨天中止。但し、中止の場合は追加で(6/7)を設定いたします。

○ところ 岩舟公民館 総合運動場テニスコート

○指導者 岩舟体育協会テニス部のみなさん

○対象 高校生以上の方※経験不問。初心者の方もお気軽にお申込みください！

○定員 20人 ※申し込み人数が規定に満たない場合、教室の開催を中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

○参加費 2,000円(全4回分) ※いわすぽ会員の方は1,500円

○持参品 タオル、飲み物、動きやすい服装、テニスラケット

※テニスラケットはある程度の用意はありますが、お持ちの方はご持参ください。

○申込締切 5月1日(金) ※ただし、定員になりしだい締切りとなります。

いわふねスポーツクラブ事務局 (岩舟公民館内)

【電話】0282-55-2500 受付時間：午前9時～午後5時(平日のみ)

【FAX】0282-55-5065

申し込み用紙 ( 硬式テニス教室 ) (会員・ビジター)

参加者名：

電話番号：