

頭と体を鍛える

# ボッチャ & ちよいトレ



ボッチャとは的（白ボール）に向かって赤と青のボールを投げあうヨーロッパ発祥のスポーツ 技術もさることながら作戦がものをいう究極の頭脳プレイゲームを通してうれしかったり、くやしかったりも脳への好刺激  
ちよいトレは誰でもできるゆる～い筋トレ 継続は力なり！！

日 程：毎週金曜日 9時30分～10時45分

場 所：小金井市総合体育館 剣道場

講 師：加藤 淳子 先生 ※健康運動指導士 小金井市スポーツ推進委員

参加費：月額2,200円

対 象：どなたでも参加できます ※満員の場合お待ちいただくことがあります

持ち物等：運動しやすい服装 タオル 水分補給の飲み物 外靴を各自で管理する袋

\* 会場の剣道場では裸足か靴下着用(上履き厳禁)

主催： 地域スポーツクラブ NPO法人 黄金井倶楽部 ※後援 小金井市教育委員会

## ■申し込み方法

住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を明記の上、往復葉書・FAX・メールでお送りください

※ 体験レッスンも随時受け付けています(1回：500円) どうぞお気軽にお問い合わせください

## ■申し込み・問い合わせは NPO法人 黄金井倶楽部 「ボッチャ」係

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園運動施設管理棟内

\*月～金 9～17時/第1月曜・祝日・夏季・年末年始休業

電 話 042(406)2280 FAX 042(406)2290

メール kc\_mshk@jcom.zaq.ne.jp



ホームページは <https://koganei-club.com> 「黄金井倶楽部」で検索もできます