

# ニュースポーツ体験会

## 60歳から始める 手のひら健康バレー

軽量のボールを手のひらに当てて、ボールを落とさないで

何回続いたかを仲間と一緒に楽しむ

新しいスタイルのレクリエーションスポーツです！

体力に自信のない方や普段運動習慣がない方にもおすすめです



令和4年10月1日(土曜日)

10:00～11:30

参加は  
無料です！

【申込期限】令和4年9月20日(火)必着

会場：目黒区立八雲体育館 2階 体育室

定員：40人（定員を超えた場合は抽選。結果は当選者のみにご連絡。）

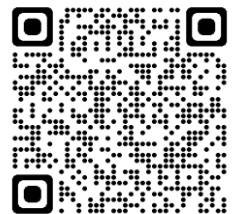
対象：概ね60歳以上

講師：NPO法人 手のひら健康バレー協会

【申込方法】「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「電話(FAX)番号」「年齢」をご記入の上、目黒区ホームページ・はがき・FAX、または直接窓口にてお申し込みください。

\*区外在住で在勤・在学の方は、名称・所在地をご記入ください。

八雲体育館・宮前公園庭球場の  
スポーツ教室・講習会申し込み



【持ち物】 運動しやすい服装、屋内シューズ（靴の裏が生ゴムか白、またはノーマーキングラバーのもの）  
飲み物、汗拭きタオル など

【注意事項】 ●新型コロナウイルス感染症対策として、マスク等の着用をお願いします。（教室中は任意）

目黒区立八雲体育館

〒152-0023 目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内  
TEL: 03-5701-2984 FAX: 03-5701-2985