

にこにこ😊サッカー教室

第5回の開催が2月9日(日)に決定!!

陸前高田市のみなさん、サッカーボールを使った「健康教室」が川崎からパワーアップして帰ってきます!!

最近**運動不足**だわ...というそのあなた!!**いよいよ**東京オリンピック

開催の年がやってきました!!この機会に思い切って**参加**してみませんか?サッカーなんてやった

ことないから**不安**だわ...と思っているそのあなた!!**安心**してください!!子どもから**お**

年寄りまで、みんなが**のんびり**からだを動かして、楽しめる「健康教

室」です!! みんなでにこにこ😊気持ちのいい汗を流しましょう!!



第4回の様子です!!

地域みんなが健康に!!



参加者にはフロンターレグッズ進呈



申し込み方法など詳細は、

裏面をご覧ください!!

第5回 川崎フロンターレ にこにこ😊サッカー教室

- ★主催 陸前高田市・株式会社川崎フロンターレ
- ★日時 2020年2月9日(日) 14:00~15:30
- ★会場 夢アリーナたかた(陸前高田市総合交流センター) アリーナ
- ★指導者 川崎フロンターレ サッカースクール・普及コーチ
- ★内容
- ・ウォーミングアップ
 - ・ボールコロボックス(サッカーボールを使ったエアロビクス)
 - ・ストレッチ
 - ・サッカーの基礎トレーニング(ドリブル キック コントロール)
 - ・試合
 - ・ウォーキングサッカー(走る・浮き球・接触プレー禁止など)
 - ・クールダウン(整理体操)
- ★対象 小学1年生以上の陸前高田市民
- ★参加費 500円(保険料込み・申込時にお支払いください)
 ※キャンセルの際、応募締切日の2020年1月31日(金)までは返金可能となります。お手数ですが、夢アリーナたかた窓口までお越しください。
- ★募集人数 50名
- ★持ち物 運動できる服装 室内履き タオル 飲み物 着替え
- ★応募方法 夢アリーナたかた(陸前高田市総合交流センター)
 へ申込用紙を提出
- ★応募締切 2020年1月31日(金)
- ★問合せ先 夢アリーナたかた
 『第5回 川崎フロンターレ にこにこ😊サッカー教室』係
 TEL 0192-22-8448(内線 102) 担当：菅原

キリトリ ✂

申込用紙

| 住所 | 〒 | | |
|------------|----------------------|------------------|-----|
| 電話番号 | 保護者同意サイン 18歳未満の場合 | | |
| ふりがな 氏名 | 生年月日 | M・T・S・H 年 月 日 | |
| ①家族氏名 (続柄) | () M・T・S・H | 年 | 月 日 |
| ②家族氏名 (続柄) | () M・T・S・H | 年 | 月 日 |
| ③家族氏名 (続柄) | () M・T・S・H | 年 | 月 日 |
| ④家族氏名 (続柄) | () M・T・S・H | 年 | 月 日 |

※ご家族で参加される場合には、参加される方のみ氏名・生年月日をご記入ください。