

# レスリング・マット運動体験教室

トップアスリートを講師に迎え、マット運動とレスリング競技体験を行います。2023年のスタートは思いっきり体を動かして、みんなで楽しみましょう！

～マット運動を基本に全身を動かしながら、柔軟性・瞬発力を高めます！～



## 《《概要》》

- 日時  
令和5年1月14日（土曜日）  
午後2時～午後3時30分
- 場所  
板橋区立植村記念加賀スポーツセンター  
室内競技場（加賀一丁目10番5号）
- 対象  
区内在住・在学の小学生  
（※保護者同伴）
- 定員  
50名（※申込多数の場合は抽選）
- 費用  
500円（保険料含む）
- 持物  
動きやすい服装（金具付は不可）  
室内用運動靴（裸足でも可）

## 《《申込方法》》

往復はがき又はEメールで以下①～⑥を  
すべて記入し、下記のスポーツ振興課まで  
**※切…令和4年12月21日(水) 必着**

- ① レスリング・マット運動体験教室申込
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名（ふりがな）、性別
- ④ 年齢、学年
- ⑤ 電話番号・FAX番号
- ⑥ 保護者氏名（ふりがな）

## 《《申込・問合せ先》》

板橋区 区民文化部スポーツ振興課  
事業推進係  
〒173-8501 板橋区板橋二丁目66番1号  
電話：3579-2652  
E-mail：ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp



詳細は板橋区ホームページを  
ご確認ください。