



悠々フットサル

初心者・40・50代から始める健康づくりのフットサル

健康づくりにフットサルを始めませんか？フットサルは、何歳からでも始められる体力づくり・ストレス発散などにピッタリな生涯スポーツです。『悠々フットサル』では、ストレッチ・体幹など年齢に適した怪我をしない為のトレーニングも取り入れ、フットサルを基礎からレクチャーします。同じ年代・レベルで、無理なくフットサルを楽しみましょう！また、年齢に関係なく初心者からも楽しんで基礎・基本トレーニング・交流戦に参加できますので、是非ご参加ください。

クリニック&ゲーム

健康維持、怪我予防・身体作りのトレーニング（ストレッチ、体幹等）、フットサルの基礎・基本トレーニング、ミニゲーム等

・・・日程・・・
平成28年 5月28日(土)、7月9日(土)、
8月13日(土)、9月10日(土)

・・・時間・・・
*受付 18:15 ~
*開始 18:30 ~
*ミニゲーム 19:30 ~
*終了 20:45

・・・
*参加料：個人1回600円

交流戦

参加チームおよび個人参加者で当日組んだチームワンデーのリーグ戦を行います。クリニックはありません。(先着順12チーム)

・・・日程・・・
平成28年4月16日(土)、5月7日(土)、
6月4日(土)、10月22日(土)、
11月12日(土)、12月3日(土)

・・・時間・・・
*受付 17:45~
*開始 18:15~
*終了 20:45

・・・
*参加料：個人1回600円
：チーム3000円（7名以内）

参加資格

♥女性：40歳以上（初心者・エンジョイ志向であれば35歳以上も可）

♠男性：50歳以上（初心者・エンジョイ志向の趣旨を理解している方）

会場：札幌市白石区体育館（札幌市白石区南郷6丁目北1 / TEL：011-861-4014）

参加申し込み

参加申込書とプライバシーポリシー同意書を所定の用紙に記入し下記申込先にFAX かメールで提出（参加申込の締切は各実施日の1週間前 / 参加費は当日徴収します）

一般社団法人 北海道フットサル連盟 〒062-0003札幌市豊平区美園3条7丁目2番6号 松園ビル1階
TEL：011-827-7638 / FAX：011-827-9738 / E-mail：info@futsal-h.net

問い合わせ：一般社団法人北海道フットサル連盟（担当：成田律子）FAX：011-781-2564 / 携帯：080-1873-9962