



URAYASU Women's Football Days

第4回 12月19日(日) 13:00~15:00



女性のためのエンジョイ・フットボールのシリーズです。

- どなたでもご参加いただけます。
- 12/16(木)までに下記URLよりエントリーください。
(個人参加・ファミリー参加・グループ参加のいずれも可能)

<https://forms.gle/pJi3UEgfnSP5EV3K8>

- 運動できる服装・シューズでお越しください。

- ◆浦安市運動公園 スポーツコート
- ◆市内在住・在勤・在学の女性(年齢不問)
- ◆参加費 ひとり500円(中学生以下無料)
※傷害保険に加入します。
- ◆雨天中止(当日11時に決定)

プログラム予定

ウォーミングアップ

- ・からだほぐし
- ・動きながらストレッチ
～日頃の疲れを癒やしましょう!

ウォーキング・フットボール

- ・美しく歩きながらサッカー!

ミニゲーム大会

- ・無理なく、笑顔で!

主催:一般社団法人浦安市サッカー協会女子委員会