

日光 にこ にこ にっこう健康マイレージ対象事業
スポーツ応援プロジェクト

にこにこスポーツ
2026

気軽に
スポーツ



働く世代対象！！

はじめよう！



講師

日程：初回10月8日(木)から

3月16日(火)まで(月2回程度)

対象：18～64歳の方(日光市在住または在勤)

定員：50名

会場：サンコー体育館(大沢体育館)

内容：屋内スポーツ(バレ・卓球・バドミントン他)

集団ストレッチ・有酸素運動

スポーツに準じた身体づくりや動作指導

獨協医科大学
日光医療センター
理学療法士

 獨協医科大学
Dokkyo Medical University



地域型スポーツクラブ
SCおおさわ



日程・申込は裏面へ

実施スケジュール

2026年

10月・・・8日(木)、22日(木)

11月・・・10日(火)、24日(火)

12月・・・8日(火)、22日(火)

2027年

1月・・・12日(火)、26日(火)

2月・・・2日(火)、16日(火)

3月・・・2日(火)、16日(火)

初回・最終回
実施予定

体力測定・健康測定を行います。

全日程19:00～21:00

途中参加・途中退出もOKです!!

申込方法

申込期間：8月3日(月)～
9月16日(水)まで

下記専用申込フォームから申込



日光市HP

申込前に市HPをご確認ください。



問合せ先

日光市教育委員会事務局スポーツ振興課

TEL:0288-21-5183 MAIL:sports-sinkou@city.nikko.lg.jp