

ママさんリフレッシュセミナー

ボディメンテナンス講座



子育てをする親同士、交流しながら心も身体もリフレッシュ！「からだバー」を使って全身をほぐし、心身ともにリラックスしてみませんか？

- ◆と き **11月18日(金)** 10:00~11:30 ◆ところ 公民館4階 大会議室
- ◆講 師 パーソナルフィットネストレーナー 千石 なつみ 氏
- ◆対 象 乳幼児～小学生の子どもをもつ保護者 ◆参加料 無料
- ◆定 員 10名(託児定員10名、未就学児のみ)
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマットか大きめのバスタオル
- ◆申込み 11月16日(水)までに
 ログフォーム(市ホームページの当事業のページにリンクを掲載)
 または、記載の二次元バーコードから申込み
- ◆問合せ 社会教育課 Tel 74-8379 または、子育て支援センター Tel 54-2450



スポーツ振興課地域おこし協力隊

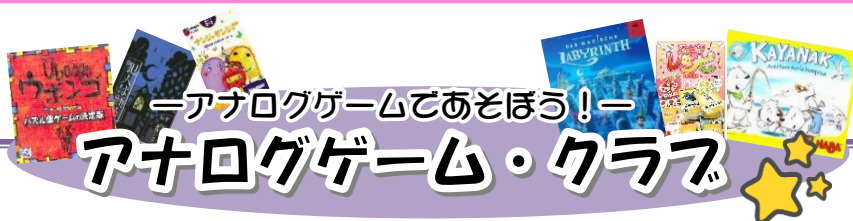
堅田優太郎さんに教えてもらいました！



9月16日(金)、公民館大会議室において、ママさんリフレッシュセミナー「気軽にトレーニング講座」を行いました。全身ストレッチやテニスボールを使ったマッサージなど、講師のユーモアあふれる声掛けに励まされ、和やかな雰囲気で行われました。

地域おこし協力隊は3名で活動し、主にトレーニンググループで個別にトレーニングメニューの作成・指導を行っているほか、コミュニティセンターなどの地域での出張指導も行っています。

詳しくは、総合体育館(Tel 54-2175)にお問い合わせください！



アナログゲーム・クラブ

子どもから大人まで世代を超えコミュニケーションをとり、みんなで一緒に考えながら楽しめる「アナログゲーム」を体験してみませんか？ 大人のみの参加もOKです！

- ◆と き **11月26日(土)** 10:00~12:00
- ◆ところ 公民館4階 大会議室 ◆参加料 無料
- ◆対 象 幼児・小中高生～一般(幼児は保護者同伴)
- ◆定 員 20名
- ◆申込み 11月24日(木)までにログフォーム



(市のホームページ内の当事業のページにリンクを掲載) または、記載の二次元コードから申込みもしくは、
 社会教育課 Tel 74-8379 へ 直接お申し込みください。

※事業の様子を写真撮影し、広報物に掲載させていただくことがありますのでご了承ください。

あいさつは みんなを元気に する力 砂川中学校 吉本尊さん