

## 避難訓練（調和小アリーナ）

7月27日に小学生ネオホッケー&ミニフロアボール教室活動時に、防火・防災管理者の指導のもと地震発生を想定して避難訓練を行いました。



## 太極拳〈特別講座〉 師範 室井 昇氏

日 時：9月4・11・18・25日（日）全4回  
13時～15時

場 所：市民大町スポーツ施設・会議室

参加費：全4回 2,500円（会員は2,200円）

定 員：15名

申 込：申込受付中（定員になり次第締切）

持ち物：タオル、飲み物（水・お茶）、上履き

深い呼吸とゆっくりした動きの「太極拳」の世界を体験してみませんか？



## 本格 手描き友禅染講座 講師 塚本洋子氏

日 時：9月11日（日）・9月25日（日）全2回  
9時30分～12時

場 所：市民大町スポーツ施設・会議室

参加費：全2回 4,300円（会員は3,800円）材料費含む

定 員：10名

申 込：申込受付中（定員になり次第締切）

持ち物：エプロン、雑巾、上履き、持ち帰り用袋



女優さんの着物を手がける講師が  
やさしく指導して夢の世界にいきないます

## 貯筋運動 教室

立つ・座る・歩く、に必要な下半身の筋肉を強化する体操を1セット100円とみなして、貯筋通帳に貯めていきます。

日 時：毎週水曜日・午前9時～10時30分

場 所：市民大町スポーツ施設・会議室

月 謝：2,200円

持ち物：飲み物・シューズ・タオル・筆記用具



貯筋通帳は  
購入可能です  
1冊/220円

## ゆるストレッチ 健康ボクシング

ゆるゆる気持ちよくストレッチをした後はボクシングの動きを取り入れた簡単な体操。しっかり汗もかけます。

日 時：金曜日（1・3・4）週  
15時～16時30分

場 所：市民大町スポーツ施設・会議室

活 動 費：2,500円/月

持 ち 物：運動靴・飲み物・タオル・ヨガマット

