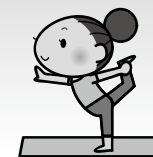


公民館ヨガ教室 参加者募集のお知らせ



場 所 エコールみよた 大会議室
申 込 方 法 2月1日(土) 午前9時から電話、窓口にて受け付けます。
問い合わせ先 教育委員会生涯学習係(32)2770



「地域のゆとりヨガ教室 ～こどもが真ん中～」

自分の身体や心の面倒をみること＝セルフケアは、とても「子育て」に似ています。各世代一緒に集い、自然体の赤ちゃんをお手本にしながら、ゆったり身体を伸ばしていきましょう。

※お子さまを連れて参加できます(生後2カ月以降)。
※授乳・おむつ替えも室内でできます。
※病気やけがをしている方は医師に確認してからご参加ください。

講師:にしかわ まきえ
米国公認クリパルヨガ教師



日 時 3月10日(火)、19(木)
午前10時～11時
持ち物 ヨガマット
(※レンタル100円)
ブランケット
参加費 800円/回

特別編 ひえとりぽかぽかワーク～体幹トレーニングで身体の中からあったまろう!

講 師 「女性のためのボディワークの会 カモミール」
理学療法士 梅澤あやこ、吉田くみこ、小河原ゆか
3月5日(木) 午前10時～11時30分 参加費800円
体幹を中心に気持ちよ～く身体を動かして、冷えからくる痛みや不調を緩和させましょう! 初めての方もお子さま連れも大歓迎です!



「リラックス・リフレッシュヨガ教室 ～心と体を整える～」

ヨガを通して心身共にリラックスしてみませんか? 初心者・経験者問わず【集中して心と体に向き合えるヨガ教室】となります。お体の硬い方でも気軽にお越しください。

※小学校高学年以上からの参加が可能です(保護者同伴)。

日 時 3月6日、13日、20日、27日(金)
午後6時30分～7時30分
持ち物 ヨガマット(※レンタルはありません。)
参加費 500円/回



講師:なかざわ ようこ
ヨガインストラクター

スポーツ

イベント情報

筋肉セミナー開催 ～効果抜群! 自重トレーニング～

好評につき、第2弾の筋肉セミナーを企画しました。今回のテーマは「体幹」です。きついメニューですが、筋トレでいい汗をかくて、若さと健康を手に入れましょう。

講師 秋篠 薫 先生
日本スポーツ協会公認のアスレティックトレーナーの資格を持ち、整形外科での運動指導を経験したのち、現在はアクネス佐久平でパーソナルトレーニングをいくつか、軽井沢高校アイスホッケー部のトレーナーとして活動。

日時 2月18日(火)

午後7時30分～9時

場所 B & G 海洋センター
体育館

対象

おおむね20代～50代の方



持ち物

運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

参加費 無料

定員 先着20名

申込締め切り 2月14日(金)

申し込み問い合わせ先
B & G 海洋センター

(32) 6114

参加者募集

町民卓球教室

町民卓球大会

町スポーツ協会主催で、町民卓球教室および町民卓球大会を開催します。教室で練習して、町民卓球大会に参加してみませんか。

【卓球教室】

日程 2月5日、12日、19日、26日

毎週水曜日
午後7時30分～9時

場所 B & G 海洋センター

対象者 小学校4年生以上

持ち物 体育館用シューズ、飲み物
ラケット(貸し出し可)

※参加費は無料です。時間までに会場へお集まりください。

【町民卓球大会】

日時 3月1日(日)

午前8時30分～

場所 B & G 海洋センター

申込締め切り 2月22日(土)

主管 町スポーツ協会卓球部

申し込み問い合わせ先
B & G 海洋センター

(32) 6114

参加者募集

町民カーリング教室

第26回町民カーリング大会

町スポーツ協会主催で、今年も町民カーリング教室と町民カーリング大会を企画しました。

【カーリング教室】

町民カーリング大会にむけて、一緒に練習しませんか。

初心者、大歓迎です。

日時 3月5日(木)

12日(木)・15日(日)
午後7時30分～9時

場所 カーリングホールみよた

参加費 500円

(用具、傷害保険代含む)
持ち物 暖かい服装、底がキレイな上履き、手袋、帽子

【カーリング大会】

日時 3月21日(土)・22日(日)

午前8時30分～

場所 カーリングホールみよた

参加費 大人 3,000円

高校生以下 2,000円

※個人参加可

主管 町スポーツ協会カーリング部

申し込み問い合わせ先
町スポーツ協会

カーリング部 土屋

090(1127)6417

カーリングホールみよた

(32) 0019

参加チーム募集!

町民ソフト

バレーボール大会

町スポーツ協会主催で、町民ソフトバレーボール大会を次のとおり開催します。どなたでも気軽に楽しめますので、多くのチームのご参加をお待ちしております。

日時 2月16日(日)

開会式 午前9時

試合開始 午前9時30分

場所 やまゆり体育館

参加資格・チーム編成

●町在住・在勤の方

●チームは8名以内

男女混合または女性のみの競技は4名。男性の出場選手は2名まで

参加費 無料

申込方法

2月11日(火)までに、B & G 海洋センターへお申し込みください。

持ち物 体育館用シューズ

飲み物 昼食など

主管 町スポーツ協会バレー部

申し込み問い合わせ先
B & G 海洋センター

(32) 6114

おいしいお酒と、お料理で笑顔こぼれるひと時を!

5%還元!
PayPayで
支払いできます

スマホ1つで簡単お会計!
お会計の金額を
スマホで入力
お金の残高が
わかる

冬本番!

あったか
お鍋
であったまろ

四季の味処

旬 香
SYUNKA

四季折々の食材で皆様をおもてなし ☎0267-32-8833

UP

オリジナルな一品を作成しませんか

ユニ企画印刷(有)

TEL.0267・32・2502
http://www.unipp.net