

はじめてのヨガ教室 in 岩室体育館

日程：9月7日(火)～11月16日(火) ※9/28休
(毎週火曜日) 10:00～11:00

会場：岩室体育館

内容：ヨガの呼吸法や基本的なポーズを丁寧に
レッスンしていきますので初心者の方でも
安心してご参加いただけます。

講師：渡辺 佳子 先生(わたなべ よしこ)

申込：各開催日前日の17時までに岩室体育館へTEL

参加費：1回600円 定員：20名 対象：どなたでも

持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、マスク

※ヨガマットが無い方は貸出しもいたします。



サッカーストラックアウト大会

in 城山運動公園

TVでよくみるあれが
体験できます



日程：8月23日(月) 14時～17時

会場：城山運動公園芝生広場

内容：100秒間でより多くパネルをたおそう！

申込：当日会場へ直接

参加資格：どなたでも

参加料：中学生以下 無料

高校生以上 200円 **参加賞あり！**



コロナウイルス感染症対策にご協力下さい

- ・発熱(37.5度以上)等、体調不良のある方はご参加を見合わせて下さい。
- ・施設備えつけのアルコール消毒で手指の消毒をお願いします。
- ・咳エチケットとしてマスクをご持参下さい。

申し込み・お問い合わせ 指定管理者：西蒲スポーツ振興グループ

◎岩室体育館 TEL:0256-78-8705

◎城山運動公園 TEL:0256-72-1212