

ベイサイドアリーナ情報

☎47-1131

レッスン案内

レッスンアラカルト

◇日時 6月毎週木曜日

午後7時から7時45分まで

・**フィットピクス健舞塾** 2日(木)・16日(木)開催
エアロピクスとボクシング動作と筋力トレーニングを合わせたよくばりプログラム

・**美容ヨガ健美塾** 9日(木)・23日(木)開催
ヨガの動きに骨盤の動きをプラスした美容にきくプログラム

◇**教室料金** 1回821円(初めて利用の方540円)
月4回2,972円

◇**申込方法** 開始時刻10分前までに直接窓口で申し込みください。

ヨガ教室 健美塾 (2か月コース全8回)

◇日時 6月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)、7月1日(金)・4日(月)・11日(月)・25日(月)
午後7時から8時まで
※2回目からの参加も可能です。

- ◇**料金** 2カ月 3,780円
- ◇**定員** 10名
- ◇**参加対象** 18歳以上
- ◇**準備物** 運動に適した服装、室内シューズを準備してください。

期間限定！体力測定会案内

- ◇**期間** 6月1日(水)から30日(木)まで
- ◇**時間** ①午前11時から午後1時まで
②午後3時から5時まで
(測定時間は約60分)
- ◇**種目** 6種目※年齢によって異なります。
 - ・共通：握力・長座体前屈・上体起こし
 - ・20歳～64歳：反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルランor急歩
 - ・65歳～79歳：開眼片足立・6分間歩行・10m障害物歩行
- ◇**対象** 20歳から79歳までの方
- ◇**料金** 無料
- ※事前に予約してください。上記以外の時間をご希望の方はご相談ください。



◇**利用時間** 午前9時から午後9時まで
◇**利用料金** 高校生以上1回1,000円
町外の方もご利用いただけます。

「体力増進室」より

◇**利用時間** 午後2時から9時まで

◇**料金** 1人 100円

◇**お知らせ** 6月の風呂の日は、6月26日(日)です。



平成の森情報

☎36-3115

仏事に関する事は何でもご相談ください

葬祭会館 ベル・エポック
宮城県本吉郡南三陸町志津川字磯の沢23-4 TEL0226-46-6522 FAX0226-46-2161

葬儀・仏壇・仏具 **有限会社 山形屋**

引越は山藤運輸
にお任せください!!

お見積り無料です!!
お気軽にご相談ください!!

山藤運輸 有限会社
南三陸町志津川字沼田141-3
TEL 0226-46-5825



図書館からのお知らせ



6月の移動図書館車運行予定

場所	日	時
入谷山の神平福祉仮設住宅	7日(火)	10:00～11:00
戸倉中仮設住宅	17日(金)	10:00～11:00
自然の家仮設住宅	17日(金)	11:30～12:30
横山駅裏仮設住宅	21日(火)	10:00～11:00
津山若者総合体育館仮設住宅	21日(火)	11:30～12:30
南方仮設住宅	23日(木)	10:30～11:30

※移動図書館車は月1回で、貸し出しは5冊までとなります。各自治会集会所付近で、移動図書館車での貸し出しとなります。

◇貸し出し 1人5冊まで2週間
◇開館時間 午前9時から午後5時まで
(歌津コミュニティ図書館は毎週月曜休館)

問い合わせ 南三陸町図書館 ☎46-2670
歌津コミュニティ図書館 ☎36-3371

おはなしでてこい
6月4日(土)南三陸町図書館で【おはなしでてこい】を開催します。昔ばなし、紙しばい、絵本等の読みきかせを行います。対象は幼児、児童、一般です。午前10時から行います。遊びに来てください。

戸倉図書室について
今月の戸倉図書室は、4日(土)、18日(土)、19日(日)に開放します。場所は戸倉中学校仮設住宅となりにあるコンテナです。学習の場としてご利用ください。時間は午前9時から午後4時までとなります。

さわやかな初夏の風を感じながら神割崎を歩いてみましょう♪

ノルディックウォーキング in 神割崎

参加者募集中

◇日時 6月11日(土)午前9時30分から午後1時20分まで
・受付時間：午前9時30分から
・開会式：午前9時45分

◇**集合場所** 神割観光プラザ
◇**参加対象者** 一般 20人(初心者でもOK)
◇**参加料** 700円(昼食代)
◇**コース** 神割崎遊歩道 約4キロメートル
◇**参加申込** ①申込方法 戸倉公民館(入谷公民館内)へ申し込みください。
②申込期限 6月8日(水)
③参加料 当日集金します。

◇**持ち物** ①運動性の高いウェアとシューズの着用
②水分補給用ドリンク、タオル
③ポール(無い方はお貸しします。)

◇**その他** ①雨天の際は、神割観光プラザにおいて講話と簡単な実技指導を予定。
②交流会(昼食会)がありますので、お楽しみに♪

◇**主催** 戸倉公民館

問い合わせ 戸倉公民館(入谷公民館内) ☎46-5103



Mazda CX-3
こだわりはほかの誰かと違う自分であることを。

株式会社 志津川マツダ
マツダオートザム志津川
TEL 46-2415・46-2550

すべてのきれいをお手伝いします

南三陸町で営業させて頂いております。

事業所・事務所・工場・住宅等の清掃。介護用品レンタル・販売。住宅改修。

(株)清建 南三陸営業所
TEL 46-1027 FAX 46-2122

南三陸営業所
南三陸町入谷字大船沢313番地
TEL 25-9210 FAX 46-2122