

# スポーツ交流村催し案内 ☎ 47-1131

※各催しは主催者の都合により変更となる場合があります

## 文化交流ホール

○第3回子どもたちの郷土芸能発表会

12月11日(日) 開会：午前10時

○よしえピアノ教室発表会

12月18日(日) 開演：午後1時30分

## 志津川けんこうクラブ

<下記の教室は随時受付しております>

★サーキットトレーニング 12月1日(木)～15日(木)

何種類かの運動を休みなく続けて行うトレーニング方法です。全身を順番にトレーニングすることで、短時間で効率よく鍛えることができ、シェイプアップにも効果的です。

★腰痛解消体操 12月1日(木)～28日(水)

これから寒くなってくると、血液の巡りが悪くなり、寒さからくる“冷え”とが重なり、腰痛に

なる方も多いと思います。ストレッチで身体の血行をよくするとともに、軽い筋力運動で腹筋背筋を鍛え、腰周りに筋肉で支えをつくることによって腰痛解消になります

★冬に向けての特別トレーニング

〈3ヶ月コース〉

○脂肪をためないトレーニング

○スキー、スノーボードトレーニング

・月8回以上のトレーニングが目安です。

・1ヶ月ごとにメニューがステップアップしていきます。

## けんこうクラブの利用

◇利用時間

平日 午前9時～午後9時(最終受付午後8時)

土日祝 午前9時～午後5時(最終受付午後4時)

◇休館日 毎週火曜日、年末年始

手作りでお迎えませんか? わが家のお正月

## しめ縄づくり教室

◇日時 12月18日(日) 午前9時30分～午後1時

◇場所 入谷公民館2階「大研修室」

◇参加費 700円(昼食代含む) 昼食後の解散となります。

昼食は、そば研究会の協力により手打ちそばを用意します。

◇持参物 はさみ(わらを切ってもよいもの)

※わらは公民館で用意します。

◇内容 わら打ち、縄ないをして「しめ飾り」などを作ります。

◇申込期限 12月13日(火)

◇申込み 入谷公民館 ☎46-5103

地元のしめ縄作りの達人が講師となって、わかりやすく楽しく指導します。

休日を利用して、家族や友達・職場の仲間と入谷公民館へお出かけください。



## 第3回

## 子どもたちの郷土芸能発表会

◇日時 12月11日(日) 午前10時開演

◇場所 町総合体育館「ベイサイドアリーナ」文化交流ホール

◇入場料 無料

◇出演団体 ①大森創作太鼓旭ヶ浦 ②入谷打囃子 ③長清水鳥囃子 ④八幡町打囃子 ⑤行山流水戸辺鹿子躍

◇問い合わせ 生涯学習課 生涯学習係(志津川公民館内) ☎46-2639

