

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きばかりプログラム

・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。

◇利用時間 午前9時から午後9時まで
町外の方もご利用いただけます。
◇利用料金 高校生以上1回100円

「体力増進室」より



- ◇料 金 2ヶ月 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 午後2時から9時まで
です。
室を休憩場所として無料開放します。
当日午後2時から5時まで体験交流

◇料金 1人 100円

お知らせ

平成の森情報

6月の風呂の日は、6月26日(日)

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!!

有限会社 山藤運輸

TEL 0226-46-5825

YAMAFUJI



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
津山若者総合体育馆仮設住宅	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どなります。

◇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



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



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貰っています。
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
(有)リースキン宮城南三陸営業所
TEL 25-9210 FAX 46-2122
南三陸町入谷字大船沢313番地