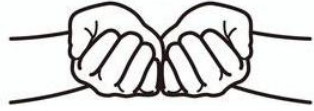


はじめて YOGA



初めの一步を
楽しくサポート



日時	令和5年10月21日(土)	
	①初心者ヨガ10:00-11:00	からだをほぐすことからはじめませんか？
	②カフェヨガ11:30-13:00	ほぐした後にお茶とお菓子でさらにリラックス♪
場所	雨山宿場の里 研修館	
対象	18歳以上	
定員	各15名(定員になり次第締め切り)	
参加費	①1,000円 ②1,500円	
持ち物	動きやすい服装・水筒・タオル・ヨガマット(施設無料貸出あり)	
申込方法	令和5年10月1日(日)～ 電話またはメールで問へ	
お問合せ	雨山文化運動公園	
	TEL 0748-77-5400	
	MAIL info@konan-ameyama.jp	



宇佐美菓子店 A la maison



大橋ゆみこ講師



各SNS随時更新中

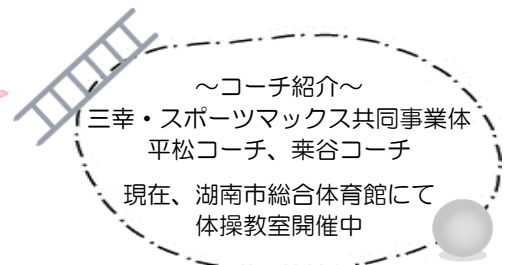
小学生 体操教室 体験会

ボールやラダーを使って
体の使い方を知ろう

最後は体育館全面を使って
思いっきり遊ぼう！



日時	①令和5年10月26日(木) 16:00-17:00	
	②令和5年10月27日(金) 16:00-17:00	
	運動の習慣化や体力の向上を目指し、楽しみながら運動技能を身につけよう	
場所	雨山第二体育館	
対象	小学生	
定員	各10名(定員になり次第締め切り)	
参加費	1回500円(保険含む)	
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・水筒・タオル	
申込方法	令和5年10月1日(日)～ 電話またはメールで問へ	
お問合せ	雨山文化運動公園 三幸・スポーツマックス共同事業体	
	TEL 0748-77-5400	
	MAIL info@konan-ameyama.jp	



各SNS随時更新中