

ふれあい館からのお知らせ 夏休み期間、拡大営業中!

ふれあい館プールは、小中学校の夏休み期間の8月26日(日)まで、休まず営業します(月曜は午前10時から午後6時までの営業となります)。
※その他の施設は通常どおりお休みです。

各種教室好評開催中!

① 「骨盤調整コンディショニング」
骨盤の歪みを調整し、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです。

② 「デトックス・ヨガ」
「ねじりのポーズ」で体内に溜まっている毒素を排出していきます。便秘や美肌にも効果UP!

③ 「らくらくストレッチ」
シンプルなストレッチは体を動かす基本です。運動不足にお悩みの方、何から始めたらよいか不安な方は、ここから始めてみてはいかがでしょうか?

④ 「かんたんステップ50」
ステップ台を使ったエクササイズです。音楽に乗りながらステップ台の昇降運動で、膝や腰に負担をかけずに健康・体力作りを目指したレッスンです。初心者の方や体力に自信のない方でも自分のペースで安心してご参加いただけます。

⑤ 「やさしいヨガ」
呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

⑥ 「ピラティス」
ヨガとは異なり、正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。筋肉強化、そしてバランス強化を目的とし、柔軟性の向上や筋持久力の向上が期待できます。

■開催日時
① 毎週火曜日 午前10時30分～11時40分
② 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分
③ 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分
④ 毎週木曜日 午後6時40分～7時30分

■持ち物 補給水、タオル
※①を受講される方は室内用運動シューズ。
※②⑤を受講される方でヨガマットをお持ちの方は、お持ちください。シューズは必要ありません。

⑤ 毎週金曜日 午前10時30分～正午
⑥ 毎週金曜日 午後2時30分～3時30分
※④は完全予約制
※8月14日～16日は、すべての教室がお休みとなります。

■開催場所 ふれあい館
■受講費 1回700円(ワンレッスン制)
※すべての教室で使えるお得な共通回数券もございます。有効期限は購入日から2か月間となります。原則、払い戻しはしません。1階券売機でチケットをご購入ください。
※レッスン後にプラス100円で日帰り湯もご利用いただけます。

■対象 高校生以上
■定員 ①③④⑥ 15名 ②⑤ 20名

■申し込み・問い合わせ先
ふれあい館
☎(47)1126

夏休み体験教室

子どもや親子を対象とした体験教室(ワークショップ)を開催します。

■内容
8月18日(土)
プラバン、レジンアクセサリー、ペーパークラフト、ポーラーツ、サンキャッチャーなど22講座。

共催・クラフトショップストロベリードロップ
8月19日(日)
スイーツデコ、アイシングクッキー、タイルクラフト、ハーバリウム、ピンスノードーム、版画教室など25講座。詳細は公式ホームページに掲載しています。
(<http://www.grimm-no.net/>)

■日時
8月18日(土)、19日(日)
午前10時～午後3時
■場所 グリムの館
■参加料 500円～1,000円
■参加方法
18日 当日各ブースでお申し込みください。

19日

一部講座は、グリムの館窓口、ファックス、メールで事前予約を受け付けていますが、当日参加も可能です。

■問い合わせ先
グリムの館
☎(52)1180

グリムの森なぞ探検

グリムの森にある3つのチェックポイントを探して、グリム童話のなぞなぞを解こう。同日に石橋地区で開催されるイベント会場を巡る「スタンプラリー」のチェックポイントにもなっていて、スタンプを集めると、参加賞ももらえます。

■日時
8月26日(日)
午前10時～午後3時
■場所 グリムの森
■問い合わせ先
グリムの館
☎(52)1180