

令和7年度 盛岡市西部公民館

# 健康いきいきスポーツ教室

誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで体を動かそう

回	開催日 <10:00~11:30>	申込開始日時 <各 10:00~>	回	開催日 <10:00~11:30>	申込開始日時 <各 10:00~>
1	4/23(水)	4/8(火)	7	10/22(水)	10/7(火)
2	5/28(水)	5/13(火)	8	11/26(水)	11/11(火)
3	6/25(水)	6/10(火)	9	12/24(水)	12/9(火)
4	7/23(水)	7/8(火)	10	R8 1/28(水)	R8 1/14(水)
5	8/27(水)	8/13(水)	11	R8 2/25(水)	R8 2/10(火)
6	9/24(水)	9/9(火)	12	R8 3/25(水)	R8 3/10(火)

申込は電話・窓口で

【場所】盛岡市西部公民館 1階 プレーホール

【内容】ニュースポーツ

(ボッチャ、シャフルボード、モルック、ボールを使ったストレッチ、等)

【対象】どなたでも参加できます

【講師】盛岡市スポーツ推進委員、他

【経費】30円(保険料)

【持ち物】運動ができる服装、上履き、飲み物、タオル



<お申し込み・お問い合わせ先>

盛岡市西部公民館

〒020-0134 盛岡市南青山町 6-1 ☎019-643-2288