

令和8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	4/22(水)	4/7(火)	7	10/14(水)	9/29(火)
2	5/27(水)	5/12(火)	8	11/25(水)	11/10(火)
3	6/24(水)	6/9(火)	9	12/23(水)	12/8(火)
4	7/22(水)	7/7(火)	10	R9 1/27(水)	R8 1/13(水)
5	8/26(水)	8/4(火)	11	R9 2/24(水)	R8 2/9(火)
6	9/16(水)	9/1(火)	12	R9 3/24(水)	R8 3/9(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、モルック、シャフルボード、等)

【 対象/定員 】 どなたでも参加できます/25名程度

【 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