



ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「東浦町いきいきマイレージ」のポイントを貯められます！

## 町の講座に行って運動してみよう！

### 初心者ヨガ教室



ヨガで心身ともにリラックスさせて、心と体の調子を整えましょう。

#### ●とき

11月1日～29日(毎週金曜日 全5回)

午後1時～2時30分



#### ●ところ

石浜コミュニティセンター

#### ●対象

町内在住、在勤の方

#### ●定員

12名(先着順)

※半数に満たない場合中止

#### ●講師

ヨガインストラクター 新美 真理氏

#### ●受講料(初回徴収)

2,500円

#### ●申込み

10月7日(月)午前8時30分～25日(金)に問い合わせ先へ



#### ●問い合わせ

石浜コミュニティセンター ☎83-3007

### 藤江ウォーキング



家族や友人と楽しく参加しませんか。

#### ●とき・ところ

11月30日(土)

午前9時30分～11時30分(受付 午前9時15分～)

#### ●ところ

藤江コミュニティセンター

#### ●内容

講話、ウォーキングなど

※雨天時は室内運動

#### ●講師

健康運動指導士 尾関 明美氏

#### ●参加費

無料

#### ●持ち物・服装

運動ができる服装、運動靴、タオル、飲み物

#### ●主催

藤江地区コミュニティ推進協議会

#### ●その他

どなたでも参加も可能ですが、参加賞などの配布は藤江地区の方を優先に配布します。

#### ●申込み

不要、直接会場へ

#### ●問い合わせ

・藤江地区コミュニティセンター

☎83-7950

・保健センター ☎83-9677



### 初心者バレトン教室



#### バレトン®とは？

バレエ・フィットネス・ヨガの要素をシンプルな動作にした全身運動です。

#### ●とき

11月12日、19日、26日(毎週火曜日 全3回)

午前10時～11時30分



#### ●ところ

卯ノ里コミュニティセンター

#### ●対象

町内在住、在勤の方

#### ●定員

12名(先着順)

※半数に満たない場合中止

#### ●講師

CHISA 氏

#### ●受講料(初回徴収)

1,500円

#### ●申込み

10月10日(木)午前8時30分～11月5日

(火)午後5時に問い合わせ先へ

#### ●問い合わせ

卯ノ里コミュニティセンター ☎34-4822



### ペタンク教室(後期)

#### ペタンクって何？

金属製のボールを投げ、目標球に相手のボールより近づけることで得点を競うゲーム。初めての方は指導を受けることができます。

#### ●とき(雨天中止)

10月4日～令和7年3月28日 (毎週金曜日)

午前9時30分～11時30分

※10月11日、令和7年1月3日を除く

#### ●ところ

メディアスひがしうら第1グラウンド

#### ●対象

ペタンクをやってみたい方、ペタンク技術を磨きたい方

#### ●参加費

無料

#### ●主催

町スポーツ協会

#### ●その他

・運動ができる服装で参加すること

・飲み物は各自用意

・ボールのない方は貸出しあり



#### ●申込み

不要、直接会場へ

#### ●問い合わせ

町スポーツ協会事務局

(メディアス体育館ひがしうら内) ☎83-8333