

～参加費無料！どなたでも参加OK！～

朝のエクササイズ「チャージ！」イベント 2019年度



パラ正式種目のボッチャを体験しよう！

## ボッチャ&レクリエーション

1/27(月)山北会場Bクラスは、パラリンピック正式種目のボッチャが体験できます！  
さらに楽しいレクリエーションゲームが盛りだくさん♪ さあ、皆さんで楽しみましょう♪

- 日時 2020年1月27日(月)Bクラス 10:35～11:35(60分)
- 場所 山北町健康福祉センター 会議室 201・202
- 持ち物 フェスタオル・飲み物
- 会費 **無料!どなたでも参加できます!**
- 託児 託児あり。1/10(月)正午迄に申込み必要。  
託児料金:お子様1名につきチケット1コマ分、ビジターの方お子様1名 500円
- 定員と申込 定員 15名(定員になり次第締切)。1/20(月)までに会場またはメールにて。  
タイトル:「ボッチャイベント」、本文に参加者名



一般社団法人

**あすぽ**

明日への一歩・・・

【お申込・お問合せ先】メール [asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp)

☎090-8013-5541(秋葉) URL <https://asupo1.com>



## 姿勢バランスヨガ

骨盤周りをほぐし整えて、体のバランスと姿勢を整えていきます。新年は新しいヨガにチャレンジ!

- 日 時 1/23(木) Bクラス 10:35~11:35 (60分)
- 場 所 山北町健康福祉センター多目的1
- 講 師 関 舞美先生 (RYT200h 終了、  
ホームプラクティス個人指導終了)
- 持ち物 ヨガマット・フェイスタオル・飲み物
- 会 費 パスポート会員：200円、  
チケット会員：800円、ビジター：500円
- 託 児 託児あり。1/16(木) 正午迄に申込み必要  
託児料金：お子様1名につきチケット1コマ分、  
ビジターの方お子様1名 500円
- 定員と申込 定員15名(定員になり次第締切)  
1/15(水)までに会場またはメールにて。  
タイトル：「バランスヨガイベント」  
本文に参加者名

## 美しい体操 SP



人気の美しい体操のスペシャルレッスン。  
動きのポイントなどを丁寧に解説&実践!

- 日 時 1/30(木) Aクラス 9:20~10:20 (60分)
- 場 所 山北町健康福祉センター多目的2
- 講 師 佐宗かおり先生、(スポーツリーダー)
- 持ち物 ヨガマット・フェイスタオル・飲み物
- 会 費 パスポート会員：100円、  
チケット会員：800円、ビジター：500円
- 託 児 託児あり。1/23(木) 正午迄に申込み必要  
託児料金：お子様1名につきチケット1コマ分、  
ビジターの方お子様1名 500円
- 定員と申込 定員15名(定員になり次第締切)  
1/23(木)までに会場またはメールにて  
タイトル：「バランスヨガイベント」  
本文に参加者名

健康茶付き



一般社団法人

あすほ

明日への一歩・・・

【お申込・お問合せ先】メール [asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp)

☎ 090-8013-5541 (秋葉) URL <https://asupo1.com>