

平成28年度みらい平コミュニティセンターイベント

みらい平コミセン

スポーツフェス

開催日 10月9日(日) 9:00~17:00

【プログラム】

参加無料
(予約不要)

- ☆それぞれの会場で受付をします。直接お越しください。
- ☆誰でも参加していただけます。(親子体操は未就学児と保護者が対象です)
- ☆動きやすい服装でご参加ください。

☆どんぐり公園(雨天時:多目的室)

○朝ヨガ 9:15~10:15(受付 9:00)

外の空気をいっぱい吸いながら気持ちよく体を動かしましょう!
講師:西脇タツヤ (持ち物:ヨガマット・ヨガマットの下に敷くシート)

○ウォーキング講座 10:30~12:00(受付 10:20)

正しいウォーキングの仕方を教わり健康生活に取り入れましょう!
講師:茨城県エアロビクス協会講師 (持ち物:ウォーキングのできるシューズ)

飲み物や
汗拭きタオルも
持ってきてね!



☆多目的室 (室内履きシューズをご用意ください)

○コミセンサーキット[障害物競争] 13:00~13:40

いろんな障害物をクリアして、無事ゴールできるかな?!

○親子体操 14:10~14:40(受付 14:00)

親子で楽しく体操しましょう!
講師:友岡和子

○笑顔ビクス 14:50~15:50(受付 14:40)

音楽に合わせて笑顔で体を動かしましょう!
講師:楠本里美

○からだほぐし体操 16:00~17:00(受付 15:50)

体をほぐしながらストレッチ。一日の疲れを取りましょう!
講師:友岡和子



☆研修室 1・2

○チャレンジコーナー 9:00~17:00

新聞紙ダーツやゴミポイゲームなどができるよ!

☆駐車スペースに限りがあるため、来館の際には徒歩や乗り合わせでお越しいただけますよう、ご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 みらい平コミュニティセンター つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1 TEL0297-38-7240