

平成29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 5月21日(日) 9:00~17:00

【プログラム】

参加無料(予約不要)

- ☆誰でも参加していただけます。飲み物や汗拭きタオルを持参の上、動きやすい服装でご参加ください。
- ☆それぞれの会場で受付をします。直接会場へお越しください。

どんぐり公園(雨天時:多目的室)

○朝ヨガ 9:15~10:15(受付 9:00)

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]

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!



○わくわくかけっこ講座

《対象:小学1年生~4年生》定員20名

10:30~12:00(受付 10:20)

講師:茨城県エアロビクス協会講師 藤来真人

[持ち物:運動靴(雨天時 室内用シューズ)]

今より速く、かっこ良く走れる方法を教えてもらおう!

研修室1・2(2階)

○親子体操 10:20~10:50(受付 10:10)

講師:友岡和子

親子で楽しく体操しましょう!



○健康3B体操

11:00~12:00(受付 10:50)

講師:友岡和子

[持ち物:室内用シューズ]

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!

○チャレンジコーナー 13:00~17:00

新聞紙ダーツやターゲットゲームなどができるよ!

児童館ゆうぎ室(2階)

○コミセンサーキット

1回目 9:30~10:30

2回目 14:30~15:30

障害物競走だよ! 誰が一等になるかな?!



研修室3(2階)

○健康な身体づくりのための食育講座

1回目 10:30~11:30(受付 10:20)

2回目 13:30~14:30(受付 13:20)

講師:山下八恵

健康な身体は食事から!
為になるお話を楽しく
教えてください!



多目的室(1階)

○体幹トレ&ストレッチ

12:30~13:30(受付 12:20)

講師:Body Brain

[持ち物:室内用シューズ]

楽しく運動して身体の歪みを改善しましょう!

○Step'n go(トータルフィットネス)

13:45~14:45(受付 13:35)

講師:楠本里美

[持ち物:室内用シューズ]

懐かしのヒット曲に合わせて、楽しく
ストレッチ&ダンス!



○カラダ変わるストレッチ

15:00~15:45(受付 14:50)

講師:ターキー

即効効果を実感できるストレッチを教えて
もらいましょう!

○ZUMBA

16:00~17:00(受付 15:50)

講師:戸田州子

[持ち物:室内用シューズ]

ラテン音楽に合わせて身体を動かしましょう!

☆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