

【scひたまる】スポーツ教室 参加者募集

ヨガティス教室(前期)参加者募集	scひたまる健康ヨガ参加者募集
ヨガティスは、ヨガとピラティスの良い所取りをしたエクササイズです。ヨガの呼吸法をしながら、普段使わない身体の深部の筋力を鍛える運動をします。自分にできない動きは無理に行いませんので、初心者の方にも無理なく取り組むことができます。 ○期日 4月9日・23日、5月7日・21日、 6月11日・25日、7月9日・23日 (昼夜全16回 全て水曜日) ○時間 昼の部14:30～15:30、夜の部19:00～20:00 ○場所 西部総合公園体育館トレーニングルーム ○講師 長岡真由美氏	市民の健康維持を対象としたヨガ教室です。ストレスの軽減・免疫力アップ等の健康のエクササイズとしてヨガが見直されています。昨年度の参加者からは、腰痛がやわらいだなどの声が上がっています。ヨガと一緒に健康な身体を作りましょう。 ○期日 4月3日・10日・17日・24日、5月1日・8日・ 15日・22日・29日、6月5日・12日・19日・ 26日、7月3日・10日・17日・24日・31日 (昼夜全36回 全て木曜日) ○時間 昼の部10:30～11:30、夜の部19:30～20:30 ○場所 西部総合公園体育館トレーニングルーム ○講師 ヨガインストラクター

定員	各講座 20名程度(先着順)
参加費	各講座 1,000円/回 会員700円/回(保険料込み。当日徴収)
申込方法	scひたまる事務局へ電話 ※定員になり次第締切
持ち物	ヨガマット(タオルケット可)、汗拭きタオル、飲み物

申込・問 scひたまる事務局 ☎070-4501-1025(火・金13:00～17:00) ☎090-2148-3921(午前中)

イベント



三太の湯・四季彩館「創業祭」

多くの市民の皆さんに愛され、「やまがたすこやかランド三太の湯」は4月19日に開業25周年、「ごぜんやま温泉保養センター四季彩館」は4月21日に開業30周年を迎えます。

日頃のご愛顧に感謝を込めて「創業祭」を開催します。この機会にぜひご来場いただき、温泉に浸かって心と体をリフレッシュしてください。

日時	やまがたすこやかランド三太の湯 4月19日(土)・20日(日) 10:00～21:00 ごぜんやま温泉保養センター四季彩館 4月21日(月) 10:00～20:30
内容	記念品のプレゼントや特別企画を行います。

問 やまがたすこやかランド三太の湯 ☎57-4126
ごぜんやま温泉保養センター四季彩館 ☎55-2626



やすらぎの里公園さくら祭り

やすらぎの里公園でさくら祭りを開催します。特設ステージにて音楽イベントなどを行うほか、木工体験、キッチンカーの出店もありますので、ぜひお越しください。

日時	4月20日(日) 10:00～
場所	やすらぎの里公園(小舟1234-2)
内容	・音楽イベント ・おはし作り教室(木工体験) ・キッチンカー出店

問 やすらぎの里公園管理事務所 ☎56-2401
9:00～17:00 火曜日休園