



平成30年度 秋号

下野庭スポーツ会館だより

自主事業のお知らせ

皆様の参加をお待ちしています！



★認知症講座コグニサイズ 10月11日(木)
頭と身体を使う認知症予防へ向けた運動



★骨盤調整ストレッチ教室(全3回) 10月22・29日・11月5日(月)
骨盤を中心に全身のバランスを整えて。体の悩みを改善しましょう！



★グラウンド・ゴルフ大会 10月31日(水) ↑雨天時11月7日(水)
春に延期になりました大会を開催いたします。
春にお申し込みいただいた方を優先といたしまして大会を行います。
楽しくプレイして賞品もゲットしましょう！



★卓球大会団体戦! 11月12日(月)
親睦を深め。プレイを楽しんで賞品もゲットしましょう！

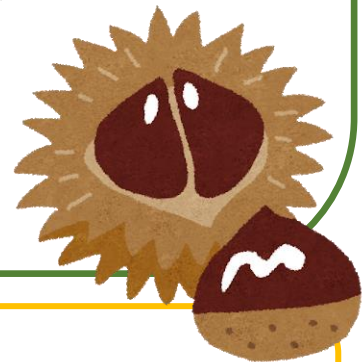
★美文字をめざす筆ペン講座(全3回) 11月9・16・30日(金)
文字を美しく書くコツなどを楽しみながら学びます。



★口笛ミニコンサート 11月23日(金)
ふと口ずさむ歌を口笛に合わせて歌ってみませんか？



★リサイクル手芸教室 12月7日(金)
古い着物の端切れでネックレスをつくりましょう！



下野庭スポーツ会館 (一般社団法人こうなん区民利用協会) **AED 設置施設**

ホームページアドレス <http://www.sp-simonoba.com/>

〒234-0056 横浜市港南区野庭町136番4 TEL・Fax 842-9624

平日/午前9時～午後9時 日曜・祝日/午前9時～午後5時 休館日/毎月第3月曜日

