

# 宮崎市佐土原体育館 イベント情報

## 令和6年度版

### 寄せ植え教室

**日時** ①6/29(土) ②12/1(日)

各日10:00~11:30

**場所** 佐土原体育館 会議室

**参加料** 1人1,000円

**定員** 15名(要事前申込)

植え方から管理方法まで学べる教室です。花苗と植木鉢等の材料はこちらで準備します。一緒に寄せ植えを作ってみませんか？



### ストレッチポール講座 (笑いヨガ教室)

**日時** ①7/13(土) ②12/7(土)

各日10:00~11:30

**場所** 西体育館 アリーナ

**講師** 濱砂 道世 氏 (健康運動指導士)

**参加料** 1人300円

**定員** 20名(要事前申込)

筋肉を柔らかくし、骨格を整える、ストレッチポールを体験する講座です。姿勢改善や肩こり・腰痛の解消などが期待できます。



### 3B 体操教室

**日時** ①7/18(木) ②3/22(土)

各日10:00~11:30

**場所** 佐土原体育館 会議室

**講師** 落合 真理子 氏 (日本3B体操協会公認指導者)

**参加料** 1人500円

**定員** 20名(要事前申込)

幅広い年齢に対応した体操で、誰でも気軽に行えます。運動が苦手な方の健康増進のきっかけにも繋がります。



### 太極拳教室

**日時** 9/5(木)~9/26(木) ※毎週木曜日

各日10:00~11:30

**場所** 佐土原体育館 会議室

**講師** 原田 将司 氏

(公益財団法人日本武術太極拳連盟 公認指導員)

**参加料** 1人300円

**定員** 20名(要事前申込)

太極拳を通して、血行促進による肩こりや腰痛の緩和、心身のリラックス等による健康増進を図ります。



### 初めての ZUMBA

**日時** 11/16(土) 13:30~15:00

**場所** 西体育館 アリーナ

**講師** 斎藤 ちえ 氏 (k.m.s.Dance crews)

**参加料** 1人500円

**定員** 20名(要事前申込)

ZUMBA とは音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。初心者の方でも気軽に体を動かすことができる楽しいダンスです。ぜひご参加ください!



承認 NO.26835

### 親子 ZUMBA

**日時** 12/21(土) 13:30~15:00

**場所** 西体育館 アリーナ

**講師** 斎藤 ちえ 氏 (k.m.s.Dance crews)

**参加料** 1人500円

**定員** 20名(要事前申込)

親子で楽しめるダンスです。アップビートなリズムに合わせて体を動かすことで全身の機能向上効果も見込める運動プログラム、ぜひ親子で体験してください!



承認 NO.26836

詳しい情報は、HP 等にて随時更新いたしますのでご覧ください。また、イベントは中止・変更になる場合がございます。予めご了承ください。

### INFORMATION

お問合せ・お申込みの際は、電話、FAX、E-mail のいずれかにて下記までご連絡ください。  
FAX・E-mail でお申込みの場合は、氏名・連絡先・参加を希望するイベント名・実施日・参加人数等をご記載ください。

佐土原体育館管理事務所 〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島 20688-74

**TEL** 0985-73-7223

**FAX** 0985-75-0155

**E-mail** sad-sports@mppf.or.jp

**HP** <https://mppf.or.jp/sadowara/>

指定管理者 / 一般財団法人みやざき公園協会