

新春 さらめさ まつり

2026年1月11日(日)

手作りぜんざいプレゼント

★施設をご利用の方限定★
“手作りぜんざい”をプレゼント



温かい“ぜんざい”を
食べて身体も心も
ポッカポカ

配布時間 10:30～

なくなり
次第終了

新春限定 特別レッスン

- ① 朝一体操 in グラウンド
 - ② ほぐしましょうピラティスで
 - ③ ステップ台に昇って運動!
 - ④ コアを鍛えてポカ²トレーニング
- 詳しくは別チラシをご覧ください



昔伝承遊びひろば

コマ回しや羽子板など、
伝承遊びを体験してみませんか?
親子で一緒に遊びましょう!



時間 12:00～16:00
場所 体育館



オリジナル凧を作って 大空に飛ばそう!

時間 13:00～15:00
場所 体育館&グラウンド
料金 500円(税込)
定員 30名(先着順)
申込 12/19 12:00より受付
(電話予約可能)

事前
申込



① 朝一体操 in グラウンド

ラジオ体操や脳トレ、ウォーキング
エクササイズなど、身体をポカ²
温めましょう！

ご家族でぜひご参加ください。

時間 8:15 ~ 8:45
(受付 8:00~)

定員 30名(先着順)

場所 グラウンド



② ほぐしましょうピラティスで!!

まずは全身の筋肉の緊張を
ほどいて、身体も気分も整え、
2026年をスタートしましょう！

時間 10:00 ~ 10:45

定員 25名(先着順)

担当 竹内(幸)

場所 スタジオ



新春きらめきまつり 新春限定 特別レッスン



③ ステップ台に昇って運動

ステップ台に“昇って降りて”、
全身持久力、筋力、バランスの
向上をしましょう！

エアロビクス、ステップ台が
はじめての方も大歓迎！

時間 11:00 ~ 11:45

定員 30名(先着順)

担当 竹内(幸)

場所 スタジオ

④ コア鍛えて内から

ポカ²トレーニング!!

新しい一年が活力に満ちた
ものとなりますよう、
シャキッとコアトレーニングを
していきましょう！

時間 13:00 ~ 13:45

定員 25名(先着順)

担当 竹内(幸)

場所 スタジオ

