

新春 きめつき 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

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



新春限定 特別レッスン

- ① 朝一体操 in グラウンド
- ② ほぐしましようピラティスで
- 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



事前
申込

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）



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



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

② ほぐしましようピラティスで!!

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



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