

# 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  
料金 無料



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<sup>2</sup>トレーニング

詳しくは別チラシをご覧ください



オリジナル凧を作って  
大空に飛ばそう！

事前  
申込



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<sup>2</sup>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

対象 どなたでも参加可

## 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

対象 きらめき会員のみ

# 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

対象 きらめき会員のみ

## ④ コア鍛えて内から

### ポカ<sup>2</sup>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

対象 きらめき会員のみ