

ウェルネスパーク 2月の催し 1/2

| | |
|--------------|--|
| 主催 | 加古川ウェルネスパーク「指定管理者 西部共同企業体」 |
| 日時 | |
| 場所 | |
| 内容 | <p>①ストレッチ ヨガ とき:令和3年2月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月) 午前9時40分~10時40分 午前10時50分~11時50分 午後1時30分~2時30分 内容:参考資料別途添付 市ホームページ:掲載済み 広報かこがわ:1月号に掲載</p> <p>②トランポ・ロビックス(初級) とき:令和3年2月9日(火)、23日(火) 午前9時50分~10時50分 内容:参考資料別途添付 市ホームページ:掲載済み 広報かこがわ:2月号に掲載予定</p> |
| 対象(参加者) | |
| 定員 | |
| 参加費 | |
| 申込先・方法 | |
| 目的・背景 その他 | |
| 市ホームページ | 掲載済み ・ 掲載予定(●月●日) ・ 掲載しない |
| 広報かこがわ | ●月号に掲載 ・ ●月号に掲載予定 ・ 掲載しない |

ウェルネスパーク 2月の催し 2/2

| | |
|--------------|---|
| 主催 | 加古川ウェルネスパーク「指定管理者 西部共同企業体」 |
| 日時 | |
| 場所 | |
| 内容 | <p>③男の料理教室 とき:令和3年2月20日(土) 午前10時~午後1時 内容:参考資料別途添付 市ホームページ:掲載済み 広報かこがわ:1月号に掲載</p> <p>④ウェルネス日曜寄席 とき:令和3年2月28日(日) 午後2時30分開演 内容:参考資料別途添付 市ホームページ:掲載済み 広報かこがわ:2月号に掲載予定</p> |
| 対象(参加者) | |
| 定員 | |
| 参加費 | |
| 申込先・方法 | |
| 目的・背景 その他 | |
| 市ホームページ | 掲載済み ・ 掲載予定(●月●日) ・ 掲載しない |
| 広報かこがわ | ●月号に掲載 ・ ●月号に掲載予定 ・ 掲載しない |

ストレッチヨガ

Stretch Yoga

お試し参加
大歓迎！！
(500円)



講師：大森智子先生



是非、セミナールームの窓から見える

四季折々の風景も楽しんで下さいね♪

加古川市施設、加古川・高砂のフィットネスクラブにて活動中
資格：ストレッチヨガ養成講座修了

月曜日開催

ツボを刺激してストレッチや簡単なヨガのポーズを深い呼吸をしながら行います。

場所：セミナールーム

時間：【午前】10:50~11:50
【午後】13:30~14:30

定員：各30名

参加費：3,000円/月

持ち物：タオル、飲み物

服装：動きやすい服装

【主催・申込・問合せ】

加古川ウェルネスパーク「指定管理者西部共同企業体」

〒675-0058 加古川市東神吉町天下原370

電話 079-433-1100 (9:30~17:30)

2020年10月~2021年3月

| | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|
| 10月 | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 |
| 11月 | 2日 | 9日 | 23日 | 30日 |
| 12月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |
| 1月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
| 2月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 |
| 3月 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 |

【月日参加】

「ストレッチヨガ」申込用紙

| お名前 | 電話番号 | 時間 |
|-----|------|--|
| | | <input type="checkbox"/> 10:50~/ <input type="checkbox"/> 13:30~ |
| | | <input type="checkbox"/> 10:50~/ <input type="checkbox"/> 13:30~ |
| | | <input type="checkbox"/> 10:50~/ <input type="checkbox"/> 13:30~ |

トランポ・ロビックスは いつでも・どこでも・誰でもできる リズミカルな有酸素運動です♪

トランポ・ロビックス

お試し参加大歓迎!!

500円(トランポリン代込み)

見学もお待ちしております!

火曜日 初級クラス

2020年10月～2021年3月

| | | |
|-----|-----|-----|
| 10月 | 13日 | 27日 |
| 11月 | 10日 | 24日 |
| 12月 | 8日 | 22日 |
| 1月 | 12日 | 26日 |
| 2月 | 9日 | 23日 |
| 3月 | 9日 | 23日 |



- 【場 所】 セミナールーム
- 【開催日】 基本第2・4火曜日
- 【時 間】 初級クラス 9:50～10:50
- 【定 員】 各25名
- 【月 謝】 初級クラス 1,200円
(トランポリンレンタル代 100円/回)
- 【持ち物】 タオル、飲み物、上靴
- 【持ち物】 動きやすい服装(簡易更衣室あります)

【主催・申込・問合せ】

加古川ウェルネスパーク「指定管理者西部共同企業体」

〒675-0058 加古川市東神吉町天下原370 電話 079-433-1100

「トランポ・ロビックス」

火曜日教室申込用紙

初級クラス

【 月 日参加】

| お名前 | 電話番号 |
|-----|------|
| | |
| | |

旬の食材を使用して、数品作ります。
料理初心者の方もお気軽にご参加下さい！
講師はベテランの小林先生です。

男の料理教室

2021年 2月20日(土)

2月のメニュー

- ・さばのおろし煮
- ・かきご飯
- ・キャベツの黒ごまあえ
- ・かき玉汁



〈時間〉 10:00～13:00 (みんなで作った料理を昼食としていただきます)

〈場所〉 クッキングスタジオ

〈参加費〉 1,700円 (材料費込み)

〈定員〉 先着8名 (最小遂行人数5名)

〈対象〉 16歳以上の男性

〈持ち物〉 エプロン・ハンドタオル・筆記用具

〈申込〉 2/17(水)までに参加費を添えて申込み下さい。

(※2/17以降はキャンセル料がかかります。)

〈講師〉 小林 恙子氏

〈お問合せ先〉 加古川市東神吉町天下原 370 ☎079-433-1100

〈主催〉 加古川ウェルネスパーク 〔指定管理者西部共同企業体〕

第六十六回

「新しい生活様式」を取り入れて
コロナに負けるな!

ウェルネス 日曜寄席

「笑い」に会える場所
「生の落語」が聴ける場所



林家のセンターは
ワタシです

林家竹丸

繁昌亭大賞など受賞多数
充実の高座に注目!

桂文三

落語三席
楽屋あれこれ噺

出るか、忍法・笑いの術?!
日曜寄席初登場

桂九ノ一

お囃子は
生演奏♪
はやしや律子

2021年 **2月28日(日)** 14:30 開演 (14:00 開場)

| | | | | | |
|------|-------|----|--------|--------------|--------|
| 入場料/ | 一般 | 前売 | 1,500円 | 当日 | 1,700円 |
| | 中・高校生 | 前売 | 800円 | 当日 | 1,000円 |
| | 小学生 | | 無料 | (※小学生未満入場不可) | |

会場/ 加古川ウェルネスパーク セミナールーム(全席自由)

主催/加古川ウェルネスパーク 指定管理者西部共同企業体
お問合せ先/加古川市東神吉町天下原 370 ☎079-433-1100