

# かるぽーと

## イベント・講座案内

# 3

月号

2020.3.13 発行



Angelo 「THE BRANCHED WORLD LINE」



歌声男子コンサート



林部智史 CONCERT TOUR 2020



若手音楽家発掘事業



歌って健康！杉山公章の歌声コンサート

# EVENT INFORMATION

## 及川光博 ワンマンショーツアー 2020 『SOUL TRAVELER』



**4/4** ㊦ 開場 15:30 / 開演 16:00

会場 三郷市文化会館大ホール  
料金 全席指定：8,400 円

※未就学児入場不可

好評発売中

## 林部智史 CONCERT TOUR 2020 5年の春 夢…そして未来へ



**5/30** ㊦ 開場 15:30 / 開演 16:00

会場 三郷市文化会館大ホール  
料金 全席指定：7,000 円  
発売日 3/24 (火) 10:00 ~

※発売初日はネット販売のみとなります  
※未就学児入場不可  
※おひとり様 4 枚まで



出演者：レイザーラモン、ロバート、銀シャリ、パンサー、かまいたち、トレンディエンジェル、ガンバレルーヤ ほか

**5/10** ㊦ 開場 19:00 / 開演 19:30

会場 三郷市文化会館大ホール  
料金 全席指定：前売 4,000 円、当日 4,500 円  
発売日 3/21 (土) 10:00 ~

※発売初日はネット販売のみとなります  
※5 歳以上は有料。4 歳以下は膝上のみ無料、お席が必要な場合は有料  
※都合により出演者が変更になる場合があります  
※おひとり様 4 枚まで

## Angelo 『THE BRANCHED WORLD LINE』



先行抽選 3/20 (金・祝) 10:00~3/23 (月) 23:59  
※先行抽選は、WEB 会員 (登録無料) のみ申し込み可能です

**6/27** ㊦ 開場 17:00 / 開演 17:30

**6/28** ㊦ 開場 16:30 / 開演 17:00

会場 三郷市文化会館大ホール  
料金 全席指定：6,600 円  
発売日 3/28 (土) 10:00 ~

※発売初日はネット販売のみとなります  
※3 歳以上要チケット  
※おひとり様 4 枚まで

その他、追加された公演は、文化会館ホームページ (<https://www.misato-hall.com/bunka/>)  
または 公式 twitter (@misato\_bunka) をご確認ください。

## 春季高校演劇祭



5/2 ㊦ 開場 9:30 / 開演 9:50

5/3 ㊦ 開場 9:30 / 開演 9:50

会場 三郷市文化会館小ホール

入場無料

※各校の公演時間は、決まり次第ホームページでお知らせします

## 若手音楽家発掘事業

### 「若手音楽家を募集します！」



部門 音楽、弦楽器、管楽器、打楽器、鍵盤楽器、和楽器など  
資格 三郷市出身で、①音楽関連学校の在学学生及び卒業生のかた  
②音楽家を目指すかた ③プロとして活動しているかた  
のいずれかに該当するかた

年齢 16歳～35歳までのかた

期間 年間を通して

応募方法 実施要項を確認のうえ、所定の応募用紙にてご応募ください

※実施要項・応募用紙は、文化会館・鷹野文化センター  
ホームページよりダウンロードできます

提出先 三郷市文化会館・鷹野文化センター

受付時間 9:00～17:00

## 第29回 三郷市美術協会展



新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
11月に延期になりました。

## 歌って健康！ 杉山公章の歌声コンサート



5/8 ㊦ 開場 13:30 / 開演 14:00

会場 三郷市文化会館小ホール

料金 全席自由：前売 1,500円、当日 2,000円

発売日 3/26 (木) 10:00～

※車椅子等で介助を要するかたの付添人は1名様まで半額

## 歌声男子コンサート



写真提供：毎日新聞社

### 歌声喫茶の感動を再び！

出演者：今村一貴（テノール歌手）、こうすけ（演歌歌手）  
泉 宏樹（ポップス歌手）、まさあき（バリトン歌手）

曲目：上を向いて歩こう、川の流れるように、千の風になって ほか

7/2 ㊦ 開場 13:30 / 開演 14:00

会場 三郷市文化会館小ホール

料金 全席自由：前売 1,500円、当日 2,000円

発売日 4/3 (金) 10:00～

※車椅子等で介助を要するかたの付添人は1名様まで半額

## 申し込み・問い合わせ

### 三郷市文化会館チケットサービス

☎048-958-9900 (受付時間 10:00～20:00)

### チケット予約専用ページ

<https://piagetii.e-get.jp/misatohall/pt/> (24時間)

※その他プレイガイドはホームページをご確認ください



ネット予約専用QRコード

## 文化会館からのお願い

公演日当日は、駐車場の混雑が予想されます。  
お車でお越しの際は、三郷駅周辺の有料駐車場  
をご利用ください。

有料駐車場のご案内 →



# 講座・イベント

◆申込み・問い合わせは、各施設へお願いします。(休館日を除く9:00～17:00)  
 ◆参加費・入場料の記載の無いものは無料です。応募少数の場合は中止になる場合もあります。  
 ◆取得した個人情報、安全に管理し目的以外では使用しません。

- |   |  |
|---|--|
| <b>会館</b> <b>三郷市文化会館</b> 〒341-0018早稲田5-4-1<br>☎048-957-2511 休館日:第2・4・5月曜日 | <b>鷹野</b> <b>鷹野文化センター</b> 〒341-0035鷹野4-70<br>☎048-956-9010 休館日:なし          |
| <b>コミ</b> <b>コミュニティセンター</b> 〒341-0044戸ヶ崎2-654<br>☎048-955-7201 休館日:なし     | <b>東和</b> <b>東和東地区文化センター</b> 〒341-0034新和3-261-2<br>☎048-953-0211 休館日:毎週月曜日 |
| <b>彦成</b> <b>彦成地区文化センター</b> 〒341-0052彦野1-161<br>☎048-958-3113 休館日:毎週月曜日   | <b>高州</b> <b>高州地区文化センター</b> 〒341-0037高州3-60-1<br>☎048-955-6600 休館日:毎週月曜日   |
| <b>総体</b> <b>総合体育館</b> 〒341-0025茂田井2<br>☎048-953-6121 休館日:第2・4・5月曜日       | <b>高体</b> <b>高州地区体育館</b> 〒341-0037高州3-29<br>☎048-956-7871 休館日:毎週月曜日        |

※休館日が国民の祝日にあたる場合は開館いたします。上記休館日以外にも年末年始(12月28日～1月4日)・施設点検のための臨時休館及び開館時間を短縮する場合があります。


## 趣味・生活



**HOBBY LIFE**

### 鷹野 パステルアート教室

5/18日 (16歳以上のかた) 要申込み  
10:00～12:00






削ってパウダー状にしたパステルを指やコットンにつけて、くるくる動かしながら色を型紙にのせていきます。ふんわりした風合いの優しいアートです。

定員 5名(申込み順)  
参加費 1,000円  
申込み 3月21日(土)9時から電話又は直接

### 高州 カンカラ三線で楽しむ沖縄民謡

5/15・22・29、6/5・12日 (16歳以上のかた) 要申込み  
10:00～12:00

沖縄を代表する楽器「三線」を気軽に学べるチャンスです。貸出用の三線を使い、沖縄民謡も楽しめます。

定員 10名(申し込み順)  
持ち物 筆記用具  
申込み 4月12日(日)10時から電話又は直接  
講師 沖縄八重山うた大哲会 東関東支部長 福山 研二  
協力 ゆいまー高州

### 東和 手作りパン教室

5/30、6/6日 (16歳以上のかた) 要申込み  
13:00～17:00



手作りのパンを作ってみませんか?

定員 各10名(申し込み順)  
参加費 各500円  
持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル、持ち帰り用の袋  
申込み 4月18日(土)10時から電話又は直接  
協力 パン楽房

### 東和 プリザーブドフラワーで作るお供え花

6/7日 (16歳以上のかた) 要申込み  
13:30～15:30





上品な仏花を手作りしてみませんか。水替えが不要でお手入れが簡単です。

定員 10名(申し込み順)  
参加費 2,500円  
持ち物 ハサミ(ワイヤーが切れるもの)、目打ち(キリ)、メジャー  
申込み 4月26日(日)10時から電話又は直接  
講師 カンパニユラ主宰 三上久美子

### 彦成 ペン習字教室

5/9・16・23、6/6・20・27、7/4日 (16歳以上のかた) 要申込み  
13:00～15:00

ペン習字をじっくり学んでみませんか?美しい字を書くポイントを楽しく丁寧に教えます。

定員 24名(申し込み順)  
参加費 2,500円(前回使用したペン・ノートをお持ちの方は2,000円)  
申込み 3/24(火)10時から電話又は直接  
講師 山崎 聖麗

### 彦成 季節の寄せ植え教室

5/24日 (16歳以上のかた) 要申込み  
10:00～12:00



季節の花を使った寄せ植え教室です。かごを使って華やかなフラワーバスケットを作ります。

定員 15名(申し込み順)  
参加費 2,000円  
持ち物 エプロン、ゴム手袋(使い捨てのもの)  
申込み 3/24(火)10時から電話又は直接  
講師 村上 孝子  
(日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー)

### 彦成 暑さに負けない料理

6/16日 (16歳以上のかた) 要申込み  
10:00～12:30



メニュー  
・トマト牛丼  
・担々春雨スープ  
・チョコレートムース

夏の暑さに負けないために!元気になる美味しい料理を作りましょう!

定員 20名(申し込み順)  
参加費 1,000円  
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル  
申込み 3/24(火)10時から電話又は直接  
講師 刑部 保美

### 食物アレルギーをお持ちのお客様へ

各料理講座では、料理過程で下記の特定原材料7品目を含め、他アレルギー食材と同一の調味料や油等を使用する可能性があります。事前に対象施設へ使用食材の確認をお願いいたします。

**アレルギー特定原材料7品目**  
卵・小麦・えび・乳・かに  
そば・落花生

特定原材料以外でもアレルギーが発症する可能性がありますので、特にお子様の参加につきましては、十分お気を付けください。

## キッズ



**KIDS**

## 新型コロナウイルス対策 「イベント・事業等の中止」について


文化会館、鷹野文化センター、コミュニティセンター、東和東・彦成・高州地区文化センター、総合体育館、高州地区体育館では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月までの主催事業を原則中止させていただくことになりました。

また、本情報誌の内容は令和2年3月1日現在の内容です。今後の事業変更等につきましては、ホームページ等で随時ご案内させていただきます。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 鷹野 こども英会話教室

【通常レッスン】2020年5月～2021年3月(年40回)  
【4月体験会】8日(水)、10日(金)、22日(水)、24日(金)




①親子クラス(9か月～3歳末就園児)  
(水曜)14:30～15:15 (金曜)14:45～15:30  
②幼児クラス(年少～年長)  
(水曜)15:30～16:15 (金曜)15:45～16:30  
③小学生低学年クラス(1,2,3年生)  
(水曜)16:20～17:05 (金曜)16:35～17:20  
④小学生高学年クラス(4,5,6年生)  
(水曜)17:10～17:55 (金曜)17:25～18:10

定員 各クラス10名(組)  
参加費 月額4,666円(税抜き)  
教材費 ①②3,700円 ③4,700円  
④3,000円(税抜き)  
※教材は入会時と③④クラスに進級する際、購入していただきます。  
申込み 受付中

歌やゲーム、カードなどを使い、楽しみながら身につける幼児期からの英会話教室です。講師は「ベネッセの英語教室BE studio」の日本人女性講師。

### 東和 みんな☆おいでよ

6/27(土) 乳幼児とその保護者  
10:00～11:30



簡単なおやつを作りながら、地域の仲間と子育てを楽しみませんか。

持ち物 エプロン、パンダナ、ふきん  
申込み 当日、時間までに直接  
協力 東和東第一地区民生委員・児童委員協議会  
問合せ 北澤 富美 ☎956-9222

### 東和 お話し広場『絵本読み聞かせ』

5月から毎週(火・木・金)曜日  
①11:45～12:00  
②14:45～15:00 おおむね1～3歳児と保護者



絵本と親しんで想像力を豊かにしましょう。

申込み 当日、時間までに直接

### 彦成 にこにこひろば

5/1・15、6/5・19(金) おおむね0～1歳児とその保護者  
10:30～11:30



親子の交流や発達測定を行います。

申込み 当日、時間までに直接

### 彦成 えほんのひろば

5/8・22、6/12・26(金) おおむね1～4歳児とその保護者  
10:30～11:30




楽しい絵本の読み聞かせと手遊びタイム♪これからお子さんと絵本を読みたい保護者のかたにもおすすめです。

申込み 当日、時間までに直接

### 彦成 ちびっこ工作『手作り芳香剤』

5/9(土) 小学生 要申込み  
10:00～12:00




身近にある保冷剤をリサイクル。香りの良い芳香剤を作ります。

定員 10名(申し込み順)  
参加費 100円  
持ち物 持ち帰り用袋  
申込み 3月21日(土)9時30分から参加費を添えて直接

### 彦成 子ども科学教室『鏡のなぞを学んで、万華鏡を作ろう』

6/13(土) 小学生 要申込み  
10:00～12:00



※写真は前回の様子です。  
鏡の性質を考えながら、面白い万華鏡を作ってみよう！夏休みの自由研究の参考にもいかがですか？

定員 20名(申し込み順)  
参加費 300円  
持ち物 筆記用具、ハサミ、セロハンテープ  
申込み 3月21日(土)9時30分から参加費を添えて直接  
講師 身近な科学探検の会

### 高州 キッズ料理 母の日父の日アイシングクッキー

5/9(土) 小学生 要申込み  
10:00～12:00



母の日、父の日にオリジナルクッキーを作って感謝の気持ちを伝えよう。

定員 10名(申し込み順)  
参加費 200円  
持ち物 エプロン、三角巾  
申込み 4月4日(土)10:00から電話

### 高州 キッズ料理 カップチーズケーキ

6/14(日) 小学生 要申込み  
10:00～12:00



ギリシャヨーグルトを使ってふわふわのチーズケーキを作ります。

定員 10名(申し込み順)  
参加費 200円  
持ち物 エプロン、三角巾  
申込み 4月1日(水)10:00から電話

### 高州 キッズ料理 七夕ちらし寿司

6/28(日) 小学生 要申込み  
10:00～12:00



七夕にいろんな具材を飾ってかわいいちらし寿司を作ります。

定員 10名(申し込み順)  
参加費 200円  
持ち物 エプロン、三角巾  
申込み 4月4日(土)10:00から電話

### 総体 親子体操教室 要申込み

5/12～6/30(毎週火:全8回)

対象 2,3歳児とその保護者  
①2歳児 (H30.4/2～H31.4/1生まれ)  
②3歳児 (H29.4/2～H30.4/1生まれ)

時間 ①10:00～10:50  
②11:00～11:50

定員 各15組(申し込み順)  
参加費 4,000円  
持ち物 運動できる服装(裸足で行います)  
申込み 4月28日(火)10時から電話にて先着順で受け付け  
講師 雷澤 由貴

マット、跳び箱、ボール、みんなで遊んで踊ったり、体を動かす楽しさを体験しましょう。





### 骨盤調整エクササイズ (前期)

16歳以上の女性 要申込み

5/11 ~ 7/20(全10回) 月

① 9:30 ~ 10:30  
② 11:00 ~ 12:00

定員 各45名(抽選)  
参加費 3,000円  
持ち物 ヨガマット又は厚めのバスタオル、足の長さ2倍くらいの紐(着物の腰紐など)  
申込み 4月12日(日)までに電話又は直接  
講師 RUMIKO

身体のゆがみを矯正して、すっきりボディを手に入れよう!  
※お子様連れでの参加はできません。

### 初夏のウォーキング <浜離宮・豊洲>

16歳以上のかた 要申込み

6/26(金) 9:00 ~ 13:00

伝統ある浜離宮恩賜庭園や、活気にぎわう豊洲市場周辺を巡るウォーキングです。

定員 20名(申し込み順)  
持ち物 歩きやすい服装と靴、飲み物  
申込み 4月21日(火)10時から電話又は直接  
※T×三郷中央駅、9時集合・出発  
※交通費・入園料等は各自負担となります。

### みんなでラジオ体操

毎週水・木曜日 8:50 ~ 8:55 (どなたでも)

みんなで健康促進!  
全身を動かして身体をほぐしましょう。  
血行の流れがよくなり代謝もアップします!

申込み 当日、時間までに直接  
※利用状況により、中止する場合があります。

### 東和軽スポーツクラブ ボッチャ

5月~翌年3月 毎月1~2回【全18回】  
15:30 ~ 17:00 (16歳以上のかた 要申込み)

毎月定期的に、ボッチャで身体を動かして健康な体づくりと、脳トレで若さを保ちましょう!

定員 30名(申し込み順)  
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物  
申込み 3月27日(金)10時30分から電話又は直接  
講師 滝澤 隆

### 彦成 ボッチャ体験

5/30(土)・31(日) (どなたでも)  
10:00 ~ 16:00 (31日は14:00まで)

パラリンピック競技を体験してみよう!  
時間内に随時体験できます。文化センターまつりも開催しています。お気軽にご来場ください。

持ち物 動ける服装、室内用シューズ  
申込み 当日、会場に直接  
講師 滝澤 隆

### 高州 頭の体操ゲーム

5/10(日) (おむね65歳以上のかた 要申込み)

認知症予防を目的としたゲームを行い、楽しく笑いながら脳の活性化を目指します。

定員 20名(申し込み順)  
申込み 4月11日(土)10時から電話又は直接

### 高州 姿勢改善エクササイズ

16歳以上のかた 要申込み

5/12 ~ 6/16(全6回) 火 10:30 ~ 11:30

重力に負けないお尻づくりと、肩甲骨周りを鍛えます。  
美しい姿勢を保てれば、肩こり・腰痛などの予防にもつながります。

定員 20名(申し込み順)  
参加費 3,000円  
持ち物 ヨガマット又は厚めのタオル  
申込み 4月12日(日)10時から電話又は直接  
講師 木津 恒一(姿勢教育指導士)  
※お子様連れでのご参加はできません。

### 総体 成人フットサル教室

5月から第1・3月曜日 ※祝日を除く (18歳以上のかた)

19:00 ~ 20:45

初心者、女性のかた歓迎! 楽しく汗を流そう。

定員 30名(申し込み順)  
参加費 1,000円/回  
持ち物 室内用シューズ(スパイク禁止)  
申込み 不要。当日、直接会場へお越しください。

### 総体 総合体育館トレーニング室

3月31日まで、利用を中止とさせていただきます。※社会状況を勘案し、再開時期を変更する場合はホームページ等で改めてお知らせします。

トレーニングマシン一例

三郷市	吉川市	一般	400円
越谷市	草加市	高校生	200円
八潮市	松伏町		(2時間)

上記以外の地域は2割増  
★10枚分の金額で11枚発行される  
イレブンチケットもあります。

ビギナー説明会 ※休館日を除く

時間	曜日
9:50 ~	水・金・日
13:50 ~	月・木・土
18:50 ~	火

●説明会は1時間程度です。残りの時間は自主トレーニングとなります。  
●予約不要。チケットを購入し時間までにご入室ください。(時間厳守)  
●貴重品等はコインロッカーに預けください。

持ち物  
運動できる服装、室内用運動シューズ、汗拭きタオル、飲料水

トレーニング未経験のかたは「ビギナー説明会」の受講が必要です。

総体

# フィットネス

16歳以上のかた

● **体操** 5月から毎週木曜日 ※5/28・6/4はお休み  
10:00～11:00



持ち物 室内用シューズ、飲料水

いい汗かいて脂肪燃焼!

参加費 各200円/回 ※共通回数券2,000円(11回つづり)  
申込み 当日、チケットを購入し会場へ

講師 渡部 和子

※お子様を連れての入場は出来ません。また、会場の都合によるお休みはHP等でお知らせします。

● **ヨガ** 5月から毎週木曜日 ※5/28・6/4はお休み  
11:15～12:30



持ち物 ヨガマット又は大きめのタオル

美と健康を目指そう!



総体

## 子育てママヨガ

乳幼児をもつお母さん

5/18、6/1・15(月)  
10:30～11:30



ヨガのポーズでリフレッシュ!心と身体のバランスを整えましょう。お子様連れ可。

定員 各25名(先着順)  
参加費 500円/回  
持ち物 ヨガマット又はバスタオル  
申込み 当日、チケットを購入し会場へ  
※妊娠中のかたは参加をご遠慮ください。

総体

## レベルアップトレーニング

トレーニング室利用登録者

5月から開催  
①第1・3月曜日 10:00～11:00  
②第2・4土曜日 10:00～11:00



筋肉を増やしたり、リバウンドしにくい体にするために、色々なトレーニングを行います。

定員 15名(当日、先着順)  
参加費 トレーニングチケットの購入  
持ち物 トレーニングカード、室内用運動シューズ、ヨガマット、飲料水  
申込み 当日、チケットを購入し会場へ  
講師 坪倉 弘征  
※会場の都合によるお休みはHP等でお知らせします。

総体

## スポーツチャンバラ教室

どなたでも

5月から毎月1回  
開催日は総合体育館HPをご覧ください。



ソフトエアークンだから痛くない!みんなでお楽しみしよう。

定員 20名  
持ち物 運動できる服装  
※裸足で行います。  
申込み 当日、先着順

高体

## ミニソフトテニス教室

16歳以上のかた 要申込み

6/6、7/4、9/5、10/3、  
11/7、12/5(土)  
14:00～16:30



三郷市発祥のニュースポーツを基本から楽しく学べます。

定員 10名(申し込み順)  
持ち物 運動のできる服装、室内シューズ  
申込み 4月4日(土)10時から電話又は直接  
協力 三郷市ミニソフトテニス協会



# イベント

EVENT

鷹野

## 三郷演劇祭

どなたでも

4/18・19(土・日)  
開場12:40 開演13:00



三郷市の高等学校他、全6校による演劇公演です。

定員 298名(当日、先着順)  
参加費 無料  
公演時間は決まり次第、鷹野文化センターHPにてお知らせいたします。

鷹野

## ウクレレ&フラダンスショー

どなたでも

5/30(土)  
13:30開場  
14:00開演



市内で活動する、ウクレレ&フラダンスサークルが一堂に会し日頃の成果を発表します。

定員 298名(当日、先着順)  
費用 無料



鷹野

## 松戸シティフィルハーモニー管弦楽団 室内楽アンサンブルコンサート

どなたでも

6/7(日)  
開場13:30 開演14:00



松戸シティフィルハーモニー管弦楽団によるアンサンブルコンサートです。様々な編成による演奏をお楽しみいただけます。

定員 298名(当日、先着順)  
協力 松戸シティフィルハーモニー管弦楽団

鷹野

## 第2回 お披露目演奏会

どなたでも

6/20(土) 12:30開場 13:00開演



定員 298名(当日、先着順)  
司会・進行 Mika+Rika(三郷市PR大使)



三郷市出身の若手音楽家による演奏会。今後の活躍を期待して皆で応援しよう!

コミ

### コミュニティセンター 利用者発表会【展示部門】

どなたでも

6/6(土)・7(日) 10:00～16:00(7日は14:00まで)



年間を通じて施設を利用している文化サークルの成果発表会です。

※一部有料の体験会あり

コミ

### 春の山野草展示会

どなたでも

6/13(土)・14(日)  
9:00～16:00  
※14日は14:00まで



出品点数約100点。山野草、古典植物、盆栽などの展示と相談会も行います。

協力 三郷山草会

コミ

### フウラン花の展示会

どなたでも

7/11(土)・12(日)  
9:00～16:00  
※12日は14:00まで



サークルメンバーが自慢の花を持ち寄り、観賞し合い、相談会も行います。

協力 野生ランの会

東和

### 東和東地区文化センター 利用者発表会

どなたでも

6/13(土)・14(日) 13日 10:00～16:00  
(14日は14:00まで)



年に一度の成果発表会です。カラオケやダンスの発表、囲碁・スポーツ吹矢などの体験会、陶芸・手芸サークルなどの作品展示を行います。その他、軽食販売もあります。

彦成

### 第28回彦成地区文化センターまつり

どなたでも

5/30(土)・31(日) 30日 10:00～16:00  
(31日は14:00まで)



センターで活動するサークルの作品展示、実演発表、体験会です。その他、軽食販売なども行います。

総体

### ちびっこバレー

観覧自由

5/2(土)  
9:30～12:00



元オリンピックメダリストによる小学生への指導。ぜひご覧ください。

講師 神白 高子 他

総体

### サイクリングイベント

16歳以上のかた  
要申込み

5/15(金) ※雨天中止  
10:00～13:15



暖かな風を感じながら江戸川サイクリングロードを走って、柴又帝釈天を散策します。

定員 10名(申し込み順)

参加費 500円

持ち物 ヘルメット・水筒等・サイクリングに適した服装

申込み 3月27日(金)10時から電話又は直接

講師 安生 匡

※総合体育館 10時集合/10時15分出発

※参加要件:クロスバイク又はロードバイクで参加できるかた(初心者歓迎)

総体

### におどり公園であおぞらヨガ

どなたでも

5/28(木) 10:00～11:15

※雨天の場合は6/4(木)  
(6/4雨天の場合は中止)

会場

におどり公園(三郷中央駅前)

※公園用の駐車場はありません。



におどり公園を会場にして、屋外で気持ち良くヨガを楽しみませんか。

持ち物 ヨガマットまたはレジャーシート、飲料水、日よけの帽子など  
申込み 不要。当日、運動ができる服装で直接会場へお越しください。