

夕暮れの涼しい時間、一緒に歩きましょう！ **コミセン駐車場 集合**
夕方 6時～

公民館では、こんな事やっています！ <全て無料です>

	コミセン 研修室	大島本村	村角	花ヶ島	北花ヶ島	自由ヶ丘	波島
10時30分～ 11時30分	初めての 太極拳	きんこんかん 体操	愉快的な 体操	初めての 太極拳	きんこんかん 体操		
13時30分～ 14時30分		初めての 太極拳	きんこんかん 体操	愉快的な 体操	初めての 太極拳	きんこんかん 体操	
15時00分～ 16時00分	社交 ダンス			愉快的な 体操	エアロ ビクス		初めての 太極拳
18時00分～ 19時00分	社交 ダンス		エアロ ビクス	きんこんかん 体操			

- ★初めての太極拳 : ゆっくり体を動かしながら、深い呼吸と共に心身を鍛えましょう！
- ☆社交ダンス : 初めての人もどうぞ！！お待ちしております。シャル ウィ ダンス？
- ★きんこんかん体操 : 筋肉・骨量・関節（キンコンカン）を鍛えて丈夫な体づくり
- ☆愉快的な体操 : 何が出て来るかな？道具を使って、愉快的な体操！
- ★エアロビクス : レッツダンス&ダンス！<出来れば、シューズをお持ちください。>

き り と り

参加券

自治会

○ 人 運動しました。

← 運動した人の人数を記入して下さい。

小さなお子さんをお持ちのお母さん方へ
コミセン ホール 午前中
いろいろなスポーツで汗を流しましょう！！
※※託児所 あり※※

他にも、こんな事やっています！
 <ちょこっと有料です>
 ↓
賞品が出ますo(^o^o)!

グラウンドゴルフ大会
 向陽園東側グラウンド集合 **午前8時30分 集合**

ミニバレーボール大会<午後の部>
 コミセン 体育館 **午後1時 集合**

ミニバレーボール大会<夜間の部>
 コミセン 体育館 **午後5時 集合**

参加券回収箱設置場所です

運動されたら、ここまで！

下の参加券をお持ちください。

コミセン
自治会公民館

大島原
大島平原
大島北
東花ヶ島
自由ヶ丘

大島本村
村角
花ヶ島
北花ヶ島
波島

タイヨー 1階受付案内所 「赤いのぼり」が目印です