

登米市迫体育館・迫武道館・新田総合運動場 指定管理者
 <事務局> 登米市迫町佐沼字中江 2-6-1 迫体育館
 TEL 0220-22-2325 ホームページ <http://icsi-hasama.com/>

迫公民館 文化・スポーツクラブはさま 共催
 平成27年度 青少年交流事業



まんぷくの旅

開催日：平成27年8月30日(日)
 出発時間：午前8時
 集合場所：迫公民館 正面玄関
 場所：山形県 山形市、天童市
 対象：20歳から40歳までの男性
 定員：30名(先着で定員に達し次第、締切)
 参加費：1,000円(当日の朝に徴収します)
 申込及び問い合わせ先：迫公民館 ☎ 0220-22-7324



元祖 鳥中華

【日程】

(8:00) 集合、参加確認後バスに乗り、出発 → トイレ休憩 → (10:30) ラスク工場
 <シベール> 到着・見学 → (12:20) 水車生そばで昼食<鳥中華> → (13:15) もも
 &ぶどう狩り → (15:00) ニッカウキスキー仙台工場 見学 → (17:45) 迫公民館着

※到着後、18時30分から交流会も予定しております。(1人3,000円程度)
 申し込みの際にこちらへの参加・不参加も必ずご記入下さい。

キリトリ

迫公民館 文化・スポーツクラブはさま 共催 青少年交流事業 まんぷくの旅 参加申込書

フリガナ	性別	生年月日		年齢
氏名	男・女	平成	年 月 日	歳
住所	〒 -			
携帯電話	-		メールアドレス	
交流会 (○で囲んでください)	参加	不参加	申込日	平成27年 月 日

リフレクソロジー教室 参加者募集

開催日：9月 7日(月)・14日(月)
 10月 5日(月)・19日(月)
 11月 2日(月)・ 9日(月) の全6回

開催時間：午後7時～8時

会場：迫公民館 講習室または集会室
 講師：日本リフレクソロジー協会認定
 リフレクソロジスト 橋本 きよ子 先生

対象：一般成人(迫町外の方もぜひご参加下さい)

持ち物：バスタオル

参加費：会員様は6回3,000円
 未会員の方は1回1,000円

定員：12名

内容：参加者2人1組となって、実技指導を受けます。

注意事項：参加の際は、必ず爪を丸く切って下さい
 裾をまくれるズボン着用
 (素足での実技となります)
 妊娠中の方、水虫の方は参加できません

参加ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、迫体育館内
 事務局までお申込み下さい。なお、定員に達し次第、締切となります。

申込期間：7月27日(月)～8月17日(月)

(受付時間：午前9時～午後8時)



身体に不調は感じていませんか？
 その不調はリフレクソロジーで
 改善されるかもしれません。

キリトリ

リフレクソロジー 参加申込書 (参加登録 申込書)

申込日	平成27年 月 日	会員番号 (記入不要)	
フリガナ	性別	生年月日	
氏名	男・女	大正	年 月 日
住所	〒 -	平成	年 月 日
		(行政区: 地区)	
電話番号	-	緊急連絡先	- ()

ポールウォーキング教室 始めます

対象： 一般成人

期間： 平成27年9月～12月 水曜日 午前10時～12時
(月2回の予定です。開催日はカレンダーをご確認ください。)

参加料： 会員様は1回300円、未会員の方は1回500円

内容： ポールを使用してのストレッチや筋トレ
ポールの使い方や歩き方の指導、練習
中江中央公園や迫体育館周辺をウォーキング

持ち物： お持ちの方はポールウォーキングのポール
飲み物・タオル等
(ポールはお持ちでない方にはお貸しします)



キリトリ

ポールウォーキング 参加申込書 (参加登録 申込書)

申込日	平成27年	月	日	会員番号 (記入不要)
フリガナ		性別	生年月日	年齢
氏名	印	男 女	大正 昭和 平成	歳
住所	〒	—	(行政区:)	地区)
電話番号	—	—	緊急連絡先	()

火曜日の午後2時から開催している『ヨガ【昼間】教室』の体験会を開催します。
体験会は無料でどなたでもご参加いただけますので、どうぞお気軽にお越し下さい。

開催日：平成27年9月16日(水) 午前10時～11時30分

開催時間：午前10時～11時30分

会場：迫公民館 大会議室



=ご連絡=

会場使用の関係で、7月のターゲットバードゴルフ教室は中止となります。
どうぞ、ご了承下さい。

文化・スポーツクラブはさま	教室開催予定カレンダー	2015					
平成27年	9	2015					
日	月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5	
			※本種拳 ◆ピンポン	▲茶 道 ※ワラダンス	☆わくわく ★園画工作		
6	7	8	9	10	11	12	
▲バスコン ★弓 道	▼リフレクソーン ★ヨガ【夜間】	★ヨガ【昼間】	ヨーキング ▼エアロビクス	※レクダンス		●ターゲットゴルフ ※小学生スポーツ (器械体操) ■ハレー&ハド ■フットサル	
13	14	15	16	17	18	19	
	★エアビクス ▼リフレクソーン ■ヨガ【夜間】	□ゆる体操	ヨガ【昼間】 無料体験会 10:00～ ※本種拳 ◆ピンポン	▲茶 道 ※ワラダンス	☆わくわく ▲ハドミント		
20	21	22	23	24	25	26	
▲バスコン ★弓 道				※レクダンス	▲ハドミント ★園画工作	●ターゲットゴルフ ※小学生スポーツ (陸上全般)	
27	28	29	30	1	2	3	
	★エアビクス ■ヨガ【夜間】	◎踊り ★ヨガ【昼間】	ヨーキング ▼エアロビクス				
4	5	6					

文化・スポーツクラブはさま	教室開催予定カレンダー	2015					
平成27年	8	2015					
日	月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1	
			※本種拳 ▼エアロビクス	▲茶 道 ※ワラダンス	☆わくわく ▲ハドミント ★園画工作		
2	3	4	5	6	7	8	
▲バスコン ★弓 道	◎踊り ★ヨガ【昼間】		※本種拳 ▼エアロビクス			●ターゲットゴルフ ※小学生スポーツ (器械体操) ■ハレー&ハド ■フットサル	
9	10	11	12	13	14	15	
▲バスコン ★弓 道	■ヨガ【夜間】	□ゆる体操					
16	17	18	19	20	21	22	
	★ヨガ【昼間】 ▼踊り		※本種拳 ▼エアロビクス	▲茶 道 ※ワラダンス	☆わくわく ★園画工作	●ターゲットゴルフ ※小学生スポーツ (陸上全般) ■ハレー&ハド ■フットサル	
23	24	25	26	27	28	29	
	■ヨガ【夜間】	□ゆる体操 ◆ピンポン		※レクダンス	▲ハドミント	※小学生スポーツ (器械体操)	
30	31						
★エアビクス							

<各教室の開催時間のご案内>
※=午後 1:30～3:00
●=午前 8:30～10:00
★=午後 2:00～3:30
☆=午前10:00～11:00
◆=午後 6:30～8:00
▲=午前10:00～11:30
▼=午後 7:00～8:00
◎=午前10:30～11:30
□=午後 7:00～8:15
▽=午前10:30～12:00
■=午後 7:00～8:30