

スポーツトレーナーの

体幹トレーニング教室

木曜日
3回シリーズ

健康部会

講師：小黒 拓海 さん（スポーツトレーナー）

開催日：2月28日・3月7日/14日

時間：午後7：30～8：30

会場：三島体育センター 3階

参加費：1回300円

定員：先着15名程度 ※定員になり次第終了

持ち物：タオル・飲み物・内履き

申込み：2月18日（月）午前9時から

実は、私たちの日常で体幹は絶えず使われています。体幹を鍛えると、姿勢が良くなる、健康体を保てる…などさまざまな効果が期待できます。

第9回カローリング大会

健康部会

コミセン広報委員会
平成31年2月15日発行

開催日：3月17日（日）

時間：受付 9：00～9：15
終了予定 12：30

会場：みしま会館ホール

参加費：1チーム600円（当日徴収）

申込み：3人一组

※チーム名を決めてお申込みください

※出場する3名のお名前をお聞きます

受付：2/18（月）～3/8（金）

先着16チーム

持ち物：内履き・タオル・飲み物

動きやすい服装

カローリングとは、氷のいらぬカローリングで小さいお子様からお年寄りまで気軽に楽しめるインドアスポーツです。



注意

※イベントに参加ご希望の方は、切日までにコミセンへお申込みください。※キャンセルは土日祝日等を除く事務局稼働日で、実施日3日前まで受付ます。それ以降は不参加でも参加費を頂く場合があります。※参加者が5名未満のイベントは中止する場合があります。※イベントの様子は広報誌等へ写真掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。

みしまコミュニティ推進協議会広報委員会

問みしまコミュニティセンター事務室

平日8時30分～17時15分

〒940-2392 長岡市上岩井 1261-1



電話：42-2525

FAX：42-3711

ホームページ

<https://e-mishima.info/>

大切な1票、忘れずに投票しましょう

統一地方選挙

新潟県議会議員一般選挙

告示日 3/29（金）

投票日 4/7（日）

長岡市議会議員一般選挙

告示日 4/14（日）

投票日 4/21（日）

長岡市選挙管理委員会・長岡市明るい選挙推進協議会

（問い合わせ：選挙管理委員会事務局 ☎0258-39-2241）