

人気スポーツ トレーナーの 体幹トレーニング教室

お正月太りは大丈夫？バランスボールやゴムチューブを使ったトレーニング方法を教えてもらいます。

講師：山本 潤 さん（スポーツトレーナー）

開催日：平成30年
1月12日・19日・26日

金曜日
3回シリーズ

時間：午後7：30～8：30

会場：コミセンホール／参加費：1回300円

定員：先着15名 ※定員になり次第終了

持ち物：タオル・飲み物・内履き

申込み：12月18日（月）午前9時から

はじめてさんも
チャレンジ！
マルシェ

自分で販売できない
方のための

委託販売
はじめます

※詳細は
お問合せください

第9回みしマルシェ 出店募集

出店要項

出店ブースと出店料について

○販売ブースのサイズは長机2台分
（机サイズ：幅180cm×奥行45cm）

○出店料

（アマチュア）三島在住1,500円／三島外在住2,000円
（プロ）3,000円

食品販売について

保健所への食品営業許可申請および検便は
各自で行ってください

スタンプラリーについて

プレゼントを各店舗2個ご用意いただきます
（委託販売は除く）

O P E N

みしマルシェ

今だけ、みしまだけの一品お待ちしております！

step1
まずは
コミセンへ
申込み

出店希望者ご本人様からの
連絡をお願いします。

販売内容等聞き取りをします。

★1月12日〆切

step2
選考結果
通知

出店店舗の選考を行います。

選考結果は、申込み者全員に
ハガキでお知らせします。

★1月19日結果郵送予定

step3
出店
説明会

出店説明会

日程 平成30年2月1日（木）

時間 19：00～

会場 みしまコミュニティセンター和室
（三島支所2階）

※必ずご出席ください

第9回みしマルシェ

開催日：平成30年3月25日（日）

会場：長岡市みしま会館

時間：午前10時～午後3時まで

主催：みしマルシェ実行委員会 協力：コミセンまちづくり部会
問合せ：みしまコミュニティセンター事務室
〒940-2392 長岡市上岩井 1261 番地 1 / t e l . 4 2 - 2 5 2 5 / f a x . 4 2 - 3 7 1 1





第9回

新春囲碁将棋大会



開催日 平成30年1月28日(日)

時間 8:45 受付
9:00 囲碁将棋大会開始
途中昼食・休憩
15:00 大会終了予定

会場 コミセン和室・集会室

参加費 1,000円(昼食費込)

×切 1月18日(木)

中学生
高校生の
参加も
大歓迎!

学習部会

お知らせ

コミセン施設休館日

12月28日(木)から

1月4日(木)まで

事務室業務のお休み

12月29日(金)から

1月3日(水)まで

2月の利用申込

1月4日(木)から受付

※年度末にコミセン施設の利用説明会と、清掃を実施する予定です。日程が決まり次第お知らせします。

今年一年も

大変お世話になりました。

よいお年をお迎えください。

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

<http://www.oosugikun.com>



ご注意ください

※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。