

第111号 大宮地域公民館だより

R8.8.10 発行

大宮地域公民館(アグリセンター大宮内)

Tel 0772-69-0662/Fax64-5648



いきいき教室 ピラティス講座 受講生募集 (全8回)

ピラティスはリハビリ用に考え出された運動で、姿勢を意識しながら体幹(おなかまわり)の筋肉を整えます。骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善したい人に最適です。

日 時: 9月8日、15日、29日 10月6日、20日、27日 11月10日、17日

火曜日 午後6:30～午後7:30 全8回

会 場: アグリセンター大宮 1 階和室

持参物 ヨガマット・タオル・飲み物

定 員 12名 ※8 名に満たない場合は講座を中止します。多い場合は抽選となります。

参加費 4,000 円(8 回分) ※人数によって、参加費が変わる場合があります。

講 師 STOTT PILATES® Full 認定インストラクター

三宅 美奈さん

応募資格 京丹後市在住・在勤で成人のかた

立つ、座るなど日常の動作が支障なく行えるかた、全 8 回参加できるかた

申込み先 大宮地域公民館(アグリセンター大宮) 電話または FAX でお申込みください。

電話 0772-69-0662 FAX 0772-64-5648

受付:平日 8:30～17:15

締切:令和8年8月21日(金)

主 催 大宮地域公民館



「ピラティス講座」FAX 申込用紙

FAX:0772—64—5648

氏 名	住 所	電話番号 (日中の連絡先)
	京丹後市 町 番地	

締切:令和8年8月21日(金)

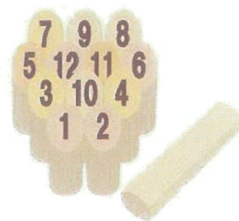
モルック教室を開催します！

モルック教室

子どもから大人まで誰でも楽しめるニュースポーツ「モルック」を体験してみませんか？

ルールは簡単で、初めての方でもすぐに楽しめます。

みんなで楽しく交流しながら、モルックの魅力を体感しましょう！



日 時: **9/26(土) 10/24(土)**

19時30分～21時00分

場 所: **大宮中学校グラウンド(ピロティ)**

※雨天でもやります

※熱中症警戒アラートが発表された場合は、中止となります。

○対 象: 小学生以上の人(※ただし、小学生・中学生の方は保護者同伴でご参加ください)

○参加申込: 事前申込の必要はありません

○参加費: 無料

○その他: 体験会中に生じたケガについては、市が加入する保険の範囲内での補償となります。
体験会当日は、動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。



おまかせください！

地区行事、PTA 行事、親子行事で
ニュースポーツをしたいけど、どうしたらよいかわからない……。
そんなときは、スポーツ推進委員(下記、問い合わせ先)にご相談ください。
ご希望の種目、人数、場所などに応じてスポーツ推進委員が支援します。

京丹後市スポーツ推進委員会大宮支部 (計8人)

地区名	森本	河辺		三重
氏 名	田崎 仁志	稲本美智子	石橋 益代	小谷 洋子
地区名	口大野	周枳	奥大野	善王寺
氏 名	田中源一郎	堀 加代子	西馬 靖久	上垣 恵

主催: 京丹後市教育委員会 主管: 京丹後市スポーツ推進委員会大宮支部

お問い合わせ先: 京丹後市教育委員会事務局 生涯学習課スポーツ推進室(TEL: 0772-69-0630)