

# 松尾コミセンたより

No.169 2024/10/17 発行  
発行:松尾コミュニティセンター  
☎ :0195-76-3235  
【休館日】第1・3日曜日、祝日  
※他日曜日は夜間休館

SNSでも情報を発信しています!➡



## スポーツ事業

## ノルディックウォーキング教室

松尾コミュニティセンターでは、スポーツ事業として「ノルディックウォーキング教室」を開催します。2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、単純なウォーキングよりも高い運動効果を得られるのでおすすめです!ポールで体を支えるため、足腰に不安がある人でも軽い負担で行えます。

秋の松尾コミセン周辺を一緒に歩いてみませんか?ぜひ気軽に参加してください(^o^)/

■日 時 令和6年11月18日(月)

10:00~11:30

■場 所 松尾コミュニティセンター玄関前集合

※松尾コミセン周辺を歩きます

■講 師 藤嶋 洸 氏 (体育協会職員)

■参 加 料 無料

■持 物 飲み物 タオル 動きやすい服装・靴 上履き(雨天時)

■雨 天 時 小雨決行。

大雨などの場合は松尾総合運動公園(アリーナまつお)で行います。

■申 込 期 限 11月14日(木)午前中まで

定員10人になり次第締め切り ☎76-3235

※申込みの際は、参加されるご本人がお電話ください。

住所・連絡先をお聞きます。



## レジン体験講座

## ふれあいまつりにて体験講座を開催します!

11月9日(土)松尾地区ふれあいまつり体験コーナーにて、レジン制作体験講座を開催します!かわいくてキラキラなキーホルダーや小物を一緒に作ってみませんか?

小さいお子様でも作ることができますので、ご興味がある方は下記よりお気軽にお申し込みください♪また、当日は席に空きがありましたら予約なしでもご参加可能です(\*'▽')b

【日時】令和6年11月9日(土)

① 10:00~12:00

② 13:00~15:00

【場所】松尾コミセン 小会議室

【料金】500円~(サイズによってお値段が変わります)

【定員】各回8名まで

【申込】希望の時間帯をお電話または松尾コミセン事務室に直接申し付けください。

☎76-3235

