

2025年3月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

NO.182

〒245-0009 泉区新橋町33-1

TEL392-5538 FAX392-5548

新橋コミュニティハウス

3月号

しんばし

新橋コミュニティハウス

3月の休館日

(施設点検日)

17日(月)



← HPをごらんください

春 春休み子どもオセロ大会

3/28(金) 10:00~12:30

対象:小学生・幼児(一人でできる子)

定員:32名(人数により調整有)

参加費:無料・参加賞あり

申込み:3/1(土)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



大人気

男ヨガ入門(全10回)

4/12 5/10・24 6/14・28

7/12・26 8/23 9/13・27(土)

15:00~16:00

定員:25名

参加費:3000円

申込み:3/8(土)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



体幹を整える初めてのピラティス(全6回)

4/8・22 5/13・27 6/10・24(火)

10:00~11:00

定員:25名

参加費:1800円

申込み:3/18(火)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



♡癒しの音楽に合わせて身体をうごかす

心も身体も健康に

初めてのフラダンス

5/14・28 6/11・25(水)

10:30~12:00 全4回

初めての方も以前やっていた方も
癒しの音楽にのって、パウスカートを
はいて楽しく身体を動かしましょう!
パウスカートはお貸します!



定員:12名

参加費:2000円

申込み:4/16(水)10:00~電話受付・先着順

コツコツ筋力貯筋体操(全6回)

4/18 5/16 6/20

7/18 8/15 9/19(金)

定員:20名

参加費:1800円

13:30~14:30

申込み:3/14(金)10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



♡壁掛け 吊るしもOK♡

アーティフィシャルグリーンアレンジ

5/29(木) 10:00~12:00

定員:12名

参加費:2000円(材料費込)

申込み:4/24(木)10:00~電話受付・先着順

グリーンの濃淡で
季節に仕上がります!



裏面もごらんください