

✦ 蒲生体育館で思いっきり体を動かそう！ ✦

✦ できた！が増える1日 ✦

✦ 開催日 令和8年5月6日（水）「振替休日」

✦ 受付 9:30～ 蒲生体育館 「玄関中央にて受付」

✦ 対象 子ども（幼児～小学生）・大人 年齢制限なし

✦ 入館料 1人 100円（幼稚園児から）～（シニア大歓迎）

✦ イベント内容 ✦

大人はゆったりヨガで心と身体を整え、子どもたちは元気いっぱい
身体を動かそう～ ✦ 体を動かし、できた!!が増える1日 ✦

🌈 スポーツ体験 🗨️ 親子で楽しめる 🌈 初心者OK

🌈 楽しく運動できる 🗨️ 自由運動 🌈



✦ 春の思い出を一緒に作りましょう ✦

- ・ご家族での参加、お友達との参加も大歓迎です。
- ・昼食はキッチンカーで飲食・アイスなど 楽しみましょう♥

🚚 10:30～15:30 キッチンカー（体育館 正面玄関 販売）

★ フリーマーケット や ワークショップ は コートで楽しめるよ♥

✦ 申込先 ✦ 始良市蒲生町北24-1

- ・連絡先：0995-54-3356 ・FAX：0995-54-3357
- ・Mail：kamou3356@yahoo.co.jp
- ・申込期限：令和8年5月5日（月）までに

♥ 申込み期限を記載しましたが、当日も参加可能です！！



🌸 タイムスケジュール 🌸

10:00 開会

🌿 Aコート

- ◆ 10:05～10:45 呼吸を深めるリラックスヨガ
- ◆ 11:00～11:20 親子ヨガ
- ◆ 12:00～14:30 体験コーナー「ニュースポーツ・バドミントン・バスケシュート等」
- ◆ 14:45～15:30 ほぐして整うリセットヨガ



🌿 Bコート(子どもプログラム)

- ◆ 10:10～10:45 子ども運動遊び
- ◆ 10:45～12:00 ダンボール空気砲(実験)
- ◆ 12:00～15:30 フリースペース 🏀 自由運動



🌿 Cコート(健康・美活・ワークショップ・マルシェ等)

- ◆ 10:00～15:30 「各ショップ有料となります」
- ① パーソナルストレッチ ② パーソナルピラティス ③ フットケア
- ④ 体成分分析測定 ⑤ トータルケア整体+ハンドケア・他
- ◆ フリーマーケット(洋服や雑貨など)
- ◆ ワークショップ(缶バッチ・レジンマグネット・ハーバリウム)
- ◆ お弁当・スイーツなどの販売
- フースによっては、人数制限がありますのでご了承ください。
- ◆ 15:30 閉会式



🌸 持ち物

- ◆ 動きやすい服装 ◆ 飲み物 ◆ タオル ◆ 汗に備えた着替え
- ◆ 室内シューズ(必須) ◆ ヨガマット(ヨガ体験の方・レンタルあり)