

シルバー 体験 WORK SHOP 2024.5.2 (THU)



純銀槌目リング ¥2,600(TAX IN)

幅約4mm お申込みの際に号数をお伝えください。

ABCDEFGHIJKLMN

OPQRSTUVWXYZ&

打刻見本

純銀槌目プレート ¥2,100(TAX IN)

約6mm×27mm 文字打刻ができます。蠟引きコード付

講師
工藤 手作り工房
WithHeart



先生が成形したリングやプレートへ
槌目をつけてオリジナルを作りましょう！

時間 各回定員3名

① 10:00-10:45

② 11:00-11:45

③ 13:00-13:45

④ 14:00-14:45

会場 3F会議室C

お申込は4.21(sun)まで
シンコースポーツ寒川アリーナ 0467-75-1005



いきいき 2024.5.8(WED) ウォーキング

公園にあるフェンスに囲まれたホイールコース、
パンプトラックさむかわの中を歩きます。
少しあるきにくいコース内を歩き方を意識しながらウォーキング！
足腰鍛えていきいき元気に過ごしましょう！
ウォーキング前後のストレッチも実践。

※動きやすい服装・汚れてもいい外履きでお越しください。
※雨天時武道場床で開催、室内履きをお持ちください。

事前申し込み受付中

時間 10:45-11:45 (10:30集合) 講師 原田
定員 10名 参加費 500円(税込)



さむかわで
癒しの
植物
時間

「フレッシュハーブ
アレンジメント」

2024/5/13 (MON)
14:00-15:30

シンコースポーツ
寒川アリーナ
1F控室D



寒川応援！地元企業コラボ企画

できる限り地元産のお花を使いフラワーアレンジメントを楽しむ
月に1回、植物とふれあう癒しの時間。プレゼントにもおすすめです。

講師 原(千秋園) 定員 8名 参加費1,650円(税込) 申込期限 4/28(SUN)
はじめての方優先・先着。連続体験の方へは4/29に参加確定のご連絡をいたします。

※植物・アレンジの内容は変更となる場合がございます。

申込・問合せ シンコースポーツ寒川アリーナ0467-75-1005

疾患別ヨガセラピー”更年期障害”

YOGA Therapy



2024年5月16日(木)

10:00-11:30

「更年期」って知っているようで実はよく知らなくてモヤモヤ...
これからの人も、真っただ中の人、乗り越えた人も、男性も!
話を聞いてスッキリ! ヨガで体も整えてスッキリ!

今年度今回限りの限定講座となります。

講師: 石見
(公認ヨガインストラクター)

場所: 武道場床
(シンコースポーツ寒川アリーナ)

参加料: 500円(税込)

定員: 先着20名

シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel : 0467-75-1005