

疾患別ヨガセラピー”睡眠障害”

YOGA Therapy



2024年11月7日(木)

10:00-11:30

睡眠の質が上がると体が変わる?!
「質の良い睡眠」を手に入れませんか?

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(現金/税込) 定員: 先着20名

持ち物: バスタオル・あればヨガマット

お問い合わせ・お申込み 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

寒川町産業まつり2024

自由教室体験会

2024年11月17日(日)

①姿勢改善ストレッチ

11:30~12:00

②美トレ！～ヒップアップ～

12:10~12:40

参加料無料

講師：石見
(公認ヨガインストラクター)

定員：先着30名
町民優先10月31日まで町民のみ受付
町外在住受付11月1日から
キャンセルの際は必ずご連絡ください
空き状況により当日参加可

対象：18歳以上

持ち物：①フェイスタオル
②あればヨガマット

場所：メイフアリーナ
(シフコースポーツ寒川アリーナ)

お問い合わせ・お申込み シフコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)
Tel : 0467-75-1005

パンプトラック さむかわ 9:00-16:00



FEE / 1 hour

町民 大人	¥500
町民 中人	¥200
町民 小人	¥100
町外 大人	¥1,000
町外 中人	¥400
町外 小人	¥100

大人：高校生以上

中人：中学生

小人：小学生・未就学児

必須事項
利用者全員の登録
利用時：保護者の身分証明書
小・中学生：保護者の同意書
提出

産業まつり 11/17(SUN)

EVENT RULE

- ①町民と小人利用料無料
- ②町内町外レンタル無料
(1時間のみ)

! 通常通りアリーナ1階受付で
利用登録/利用手続きが必要です
! なるべく多くの利用者へ体験して
いただくため連続利用は受け付け
ません

毎時00分開始



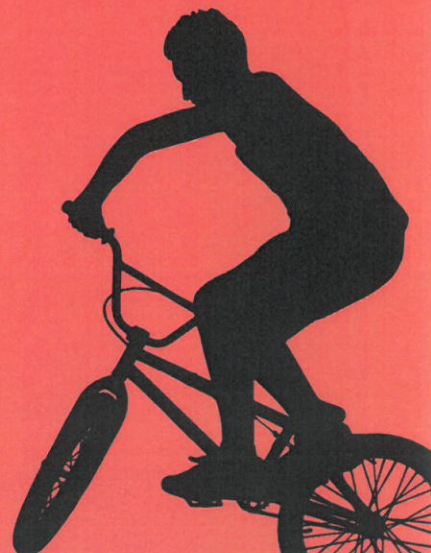
60分入替制



RENTAL / 1 hour

BMX	¥300
ヘルメット	¥100
プロテクター	¥100

必須装備
全員：ヘルメット
小・中人：プロテクター(ウジ・ウジ)



さむかわで 癒しの 植物時間

クリスマスアレンジ
アドベント・トピアリー

2024/11/18

(MON) 14:00-15:30

シンコースポーツ

寒川アリーナ

1F控室D

※植物・アレンジの内容は
季節の物へ変更する場合があります。



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。

クリスマスの準備期間をアドベントと呼びます。

12月に入ったら毎週日曜日にひとつずつキャンドルに火を灯し、
クリスマスまでの期間を楽しむアドベント・トピアリー。

講師 原(千秋園) 定員 8名 参加費1,650円(現金/税込) 申込期限 11/3(SUN)
初めての方優先・先着。連続体験の方へは参加できない場合のみ11月4日にご連絡します。

申込・問合せ シンコースポーツ寒川アリーナ0467-75-1005

エイジングケア

薬膳けいらくヨガ

加齢による体の悩み。あきらめていませんか？
エイジングケアして、生き生きとした毎日をすごしませんか？
今回は排尿と耳のトラブルについてもお話しします。

2024.11.22

(FRI.)

時間▶10:00-11:30 参加費▶500円(現金/税込)

講師▶石見 先着▶20名 会場▶多目的室

持ち物▶筆記用具・あればヨガマット

お申込み・お問い合わせ

シンコースポーツ寒川アリーナ 0467-75-1005