



3月の心地よい筋トレ体操教室（筋肉が健康のカギを握る）

道具を使わない自分の体重のみを使って老化の速度を遅らせる効果があると言われている『体の内側と中側の筋肉を鍛える“心地よい筋トレ教室”』を毎週月曜日の午前と午後の2部制で開催しています。

日 程 3月5・12・19・26日

時 間 午前の部 10時30分～11時30分／午後の部 13時45分～14時45分

場 所 せいこドームロビー

参加料 無料

持ち物 大きめのバスタオル（マット代わり）・汗ふきタオル・運動靴・動きやすい服装

定 員 午前・午後各15名

申込み 随時参加可

3月のストレッチング＆貯筋運動教室

手軽なストレッチングと簡単な貯筋運動教室を開催しています。

日 程 3月2・9・16・23・30日

時 間 午前の部 10時30分～・午後の部 13時45分～

申込み 随時参加可。

場 所 せいこドーム2階研修室

参加料 無料

持ち物 タオル（少し長め）、運動靴、空ペットボトル（1.5ℓ）、水分補給用の飲み物



アイスホッケー体験教室

氷上スポーツを代表する“アイスホッケー”に挑戦してみませんか？体験教室は毎月2回程度を予定しています。

日 程 3月7日(水)・15日(木)

時 間 16時30分～18時（16時までに集合）

場 所 せいこドーム（アイスアリーナ）

対 象 者 3歳から小学6年生まで

用 具 用具貸出可

参加方法 随時参加可。ただし、初回は用具の準備もありますので、参加日の3日前までにお申し込みください。2回目以降の申込みは不要。欠席の場合は連絡願います。

参 加 料 無料

持 ち 物 動きやすい服装（ジャージ上下など）、タオル、着替え（汗をかきます）、水分補給用の飲物



春よ早く来コンサート「夢の共演」 おじさんバンド<絆>早中吹奏学部員

春が待ち遠しい。日曜日午後のひと時…

おじさんバンドの華麗なテクニックと早来中学校吹奏楽の迫力と美しい音色の共演をお楽しみください。

日 時 3月18日（日）14時開演（1st ステージ 14時～／2nd ステージ 15時～）

出 演 熟年バンドブルーサウンズ、早来中学校吹奏楽部

会 場 せいこドームロビー

入場料 無料

