

# 春のわくわく教室

## 春のガーデニング教室

日程

3/28 日

10:30~12:00

会場

東野公園  
ゲートボール場

※雨天は体育館会議室

内容

季節のお花を使った寄せ植えを楽しみましょう。  
長く楽しめるお手入れ法や  
ちょっとしたコツで  
オシャレに見えるワザなどを  
学ぶことができます。  
お子様連れの方もご参加  
いただけます。



※画像はイメージです。



講師

杉野 恵  
(桐生ふあ〜む)

対象

18歳以上の方

参加費

3,000円(1人)

持ち物

新聞紙、ニトリルゴム手袋、  
作品持ち帰り用の袋



## リラクゼーションヨガ体験会

日程

3/24 水

19:30~20:30

会場

東野公園体育館  
会議室

内容

日中は忙しくて体をケアする時間がない方のために、  
夜のリラクゼーションヨガの  
体験教室を行います。  
1日の疲れやストレスを解消し、  
家事やデスクワークで凝り固まった  
筋肉や関節をほぐして自律神経を  
安らかにします。夜にゆったりと  
ヨガを行うことで、質の良い睡眠を  
とることができます。



講師

川合 美保  
(ヨガインストラクター)

対象

18歳以上の方

参加費

500円(1人)

定員

18名

持ち物

ヨガマット、動きやすい服装、  
水分



## キッズ・ジュニアテニス体験会

日時

3/11 木

時間

●キッズ(年長~小学2年生)  
15:30~16:20

●ジュニア(小学3年生~6年生)  
16:40~17:30

会場

西野公園庭球場

内容

4月開講のキッズ・ジュニアテニス教室を前に  
硬式テニス初心者・初級者の子どもを対象とした  
体験会を開催します。

講師

山崎 早苗



定員

各クラス10名程度(先着順)  
※最少催行人数3名

参加費

500円(スポーツ保険料含む)

持ち物

動きやすい服装、着替え、  
タオル、飲み物等

お申し込み受付開始

3月4日(木)~

新型コロナウイルス  
感染防止策へご協力をお願い

- 発熱(37.5度以上)や体調不良が確認された場合は参加をお控えください。
- イベント参加中のマスク着用をお願いします。
- 適宜、消毒作業をお願いします。

お申し込み方法

各施設に参加申込書を用意しておりますので、  
参加費をご持参のうえ、各施設へお申し込みください。

東野公園体育館  
(亀山市川合町1286-49)

TEL.0595-83-1888

西野公園体育館  
(亀山市野村2丁目5-1)

TEL.0595-82-1144