



たますぽつうしん 12 1・2月のご案内

主催・発行：特定非営利活動法人たますぽ 共催：盛岡市

運動をあまり経験したことはないけどやりたいな、ちょっと試してみたいな、という方、ぜひお待ちしております。

シニア世代の レジェンズクラス2教室開催中！



ハタヨガ

水曜日 9:45~11:15



ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスをコントロールして整えることを目的とした教室です。

- 1月 4日 (水) **お休み**
- 11日 (水) 好摩公民館 2F和室
- 18日 (水) 好摩公民館 2F和室
- 25日 (水) 好摩公民館 2F和室
- 2月 1日 (水) 好摩公民館 2F和室
- 8日 (水) 好摩公民館 2F和室
- 15日 (水) **お休み**
- 22日 (水) 好摩公民館 2F和室

ピンコロ教室

木曜日 13:30~15:00



ピンピンコロリといきましょう！
レインボー健康体操ややさしいリズム運動・肩こりラクラク体操などで生涯現役！

- 1月 5日 (木) 好摩公民館 講義室
- 12日 (木) 勤労者研修センター(啄木記念館横)
- 19日 (木) 好摩公民館 講義室
- 26日 (木) 勤労者研修センター(啄木記念館横)
- 2月 2日 (木) **お休み**
- 9日 (木) 勤労者研修センター(啄木記念館横)
- 16日 (木) 好摩コミュニティセンターホール
- 23日 (木) **お休み**

料金

会員：年会費+参加費（会員価格）

非会員：参加費のみ（会員価格）

年会費	3歳未満	幼児	小学生	中学生	高校生	一般	65歳以上	家族同居4人まで	夫婦
	0円	500円	1,000円	1,500円	2,000円	3,000円	2,000円	6,000円	5,000円

+

参加費	400円	400円	400円	500円	500円	500円	500円	500円	500円
	回数券 4,000円（11回分）			回数券 5,000円（11回分）			有効期限なしで1回お得！		

非会員の方は、中学生未満800円・中学生以上1,000円

お問い合わせ
お申し込み

☎ 080-6424-0769
✉ tamasupo1@gmail.com

年末年始のお休みは、
12/28(水)~1/4(水)です。

各教室のお問い合わせは、担当の岩崎へ、当日までご連絡ください。

自治会、会社、学校、部活、出張たますぽ、はじめました！

- ① 動きやすく寒くない服装
- ② 動きやすい中ばき
- ③ 水分
- ④ フェイスタオル
- ⑤ ヨガマット (バスタオル等しける物)
- ⑥ 参加料
- ⑦ マスク

※全ては使わないかもしれないけど、お持ちいただきたく。

もちもの

※ 新型コロナウイルス予防の為、人数制限する場合があります。

最新の情報や
詳しいことは、
ここでチェック！



たますぽ
ホームページ



スポーツ振興くじ助成事業

スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。