



たますぽつうしん⑨ 7・8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。

7月 6日(水) 好摩公民館2F和室
13日(水) 玉山公民館
20日(水) **お休み**
27日(水) 勤労研修センター(啄木記念館横)
8月 3日(水) **お休み**
10日(水) 好摩公民館2F和室
17日(水) **お休み**
24日(水) 玉山公民館
31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！

7月 7日(木) 好摩コミュニティセンターホール
14日(木) **お休み**
21日(木) **お休み**
28日(木) 好摩コミュニティセンターホール
8月 4日(木) **お休み**
11日(木) **お休み**
18日(木) 好摩公民館 講義室
25日(木) 勤労研修センター(啄木記念館横)

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

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！



たますぽ
ホームページ

最新の情報や
詳しいことは、
ここでチェック！

スポーツくらゐ **toto** **BIG**

スポーツ振興くじ助成事業

スポーツくらゐ



スポーツは育てることができる。

スポーツくらゐ(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。

- 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。