

ふるさとの秋まつり

第43回

栗野地域の特産品の販売や文化活動の発表会等さまざまな催し物が行われます。ぜひ、お越しください。

11.24日 午前 9時30分～午後 3時

栗野コミュニティセンター およびその周辺施設

- 苗木配布
- 歌謡ショー (演 小又由香)
- お囃子サミット
- 抽選会
- 大鍋配布
- 交通安全〇×クイズ
- ステージショー
- 芸術・文化作品展示
- 芸能発表会

第1ステージ 栗野コミュニティセンター
第2ステージ 栗野総合運動公園および栗野中学校を經由するシャトルバスを運行します。詳しくは、お問い合わせください。
第3ステージ 体育センター

主催：ふるさとあわのづくり協議会(栗野商工会 ☎(85)2281) 後援：鹿沼市

なごみ館に おいでよ!

健康づくり
体力づくり
仲間づくり

高齢者・障害者トレーニングセンター
☎(62)1234
酒野谷1004-1(出会いの森福祉センター隣)

「なごみ館」は、高齢者と障害者を対象に、健康な方はより健康を目指して、リハビリとして運動を希望する方は体力に合わせて、トレーニングを行っています!!

主な事業

<h4>マシントレーニング</h4> <p>トレーニングマシンを使用して、自分の筋力に合わせてトレーニングを行います。</p>	<h4>すごトレ</h4> <p>椅子、ボール、ダンベル、マシンなどを使って集団で行います。</p>	<h4>脳トレエアロ</h4> <p>音楽に合わせて体を動かすことで心肺機能を活発にし、踊りの動作を表現することで脳活にもつながります。</p>
<h4>パドルdeダンス</h4> <p>パドル(しゃもじ形のスティック)をもって音楽に合わせて体を動かします。</p>		

スタッフが親切に指導します。この他にも体力測定やヨガ、ストレッチ体操を行っています。

- 利用料金 100円から300円 ※利用には、事前の登録が必要です。
- 開館時間 午前8時30分～午後5時
- 休館日 毎週月曜日(当面の間、日曜日も休館) 12/29～1/3、8/13～8/15

お気軽に見学にお越しください。スタッフ一同お待ちしております。