



十文字地区交流センター便り

令和7年2月15日 発行：十文字地区交流センター ☎ 0182 - 42 - 2067

十文字地区交流センター運営協議会 スポーツ部会事業

スローエアロビック教室を開催しています！



スローエアロビックとは・・・

「ひらく・のばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた、運動初心者や体力の低い方でも頑張らずにできる新感覚のエクササイズです。

スローエアロビック指導員の難波淳子先生の指導の下、令和6年4月から月に2回開催しており、今年度は残るところあと3回となっております。事前申し込み不要ですので、是非ご参加ください。

スローエアロビック教室のお知らせ

● 事前申込不要です！開催日にお越しください ●

- 【開催日】 毎月第2・4木曜日（変更になる場合があります）
【会場】 十文字地区交流センター交流ホール
【時間】 10:00～11:00
【会費】 300円（毎回、開催時に頂戴いたします）
【定員】 20名程度（毎回）



～育み、賑わい、深め、誇れる、スポーツのまちよこぞ～

* 2月・3月の開催日 * 2/13(木) 2/27(木) 3/13(木) 3/21(金)

十文字地区交流センター施設予約
について

今月は

2月、3月、4月

の施設利用申請ができます。

裏面へ

初心者向け

十文字地区交流センター運営協議会 文化環境部会事業

健康麻雀教室

のお知らせ



健康麻雀とは「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に「健康づくり・仲間づくり・生きがいくくり」を目的とした麻雀のことです。これから始めたいと思っている**未経験者の方**でも丁寧にお教えます。**お一人から**でも参加可能ですので、多数のご参加をお待ちしております。

【日 時】 **令和7年3月10日（月）**
13時30分 ～ 15時30分（受付:13時15分～）

【会 場】 十文字地区交流センター 交流ホール1

【定 員】 20名（定員になり次第締め切ります）

【参加料】 **無料**

【申込方法】 下記申込書を十文字地区交流センター事務局（十文字庁舎内）にお持ちいただくか、電話またはFAXをお願いします。（平日8時30分～17時）

【電 話】 0182-42-2067

【FAX】 0182-42-3391

【締 切 日】 **2月28日（金）**

ご協力を
お願いします！

ご自宅に使っていない麻雀牌がありましたら、是非十文字地区交流センターにお譲りください。
2月28日まで当センターへお願いいたします。

✕ キリトリ線 ✕

【健康麻雀教室 参加申込書】

締切り：2月28日（金）まで

氏 名	町 名	電話番号	麻雀をやったことがありますか？ 丸をつけてください。	
			未経験	少しだけ 経験あり
			未経験	少しだけ 経験あり
			未経験	少しだけ 経験あり
			未経験	少しだけ 経験あり