

NPO 法人東松島市体育協会スポーツセミナー  
女性アスリートが心身ともに健全にスポーツに取り組むために

女性アスリート特有の健康問題に対して障害予防やコンディショニングの点から専門家のお話をいただきます。

- 日時 令和5年1月30日(月) 19時～20時30分
- 場所 東松島市コミュニティーセンター(東松島市矢本大溜1-1)
- 講師 星合<sup>ほしあい</sup>香<sup>かおり</sup>氏 東北公済病院産婦人科女性アスリート外来医師
- 対象 スポーツに関わる全ての方
- 参加料 無料
- 申込 令和5年1月23日(月)までに体育協会窓口及び電話で申し込みください。

## 『骨盤エクササイズヨガ』 参加者募集

好評につき教室を継続することになりましたので参加者を追加募集します。現在、子育てや家事を頑張っている女性の方が受講中。冬の運動不足を解消しながら楽しくリフレッシュしませんか！

- 日時 金曜10時15分～11時30分 全6回  
(1月13、27日 2月3、17日 3月3、10日)
- 場所 市民体育館トレーニング室 ■講師 熱海<sup>あつみ</sup>和美<sup>かずみ</sup>氏
- 対象 一般 ■定員 10名
- 受講料 4,500円(保険料含む)
- 持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット(貸出しあり)
- 申込み 東松島市体育協会窓口および電話で申し込みください。

## きつず広場開放日のお知らせ

1月・2月・3月の『きつず広場』開放日のお知らせです。冬期間の遊び場としてご活用ください！

1月 2023

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |

2月 2023

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  |

3月 2023

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 26 | 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  |

○・・・開放予定日

- 対象 未就学児とその保護者
- 日時 金曜日 9時～11時30分
- 場所 東松島市民体育館アリーナ ABコート
- 利用料 保護者 1人200円(市外600円)、未就学児無料
- 持ち物 上靴(まだ履けないお子さんは必要ありません)  
飲み物・タオル

※保護者同伴が利用条件です。

※行事や新型コロナウイルス感染拡大により中止となる場合があります。



冬場の体育館は寒いので暖かい格好で遊びに来てください！