

# きんさいフットサルリーグ2024 セカンドシーズン開幕しました！

今回は4チームで女性や小・中学生もご参加いただいております。参加チームをご紹介します！

【赤名フットボールクラブU-15】【わさんちゅクラブ】

【レスパミーゴ】

【FC LOCO】



全日程参加が難しいというチームの方対象でご希望の1日だけでも気軽にご参加できるようになりました！

1日 2,000円/1チーム★参加賞あります。●リーグの順位には反映しません。●賞の対象にはなりません。

【残り日程】1月18日(土)、2月1日(土)、2月8日(土)、3月8日(土)、3月22日(土)

※原則参加希望日の1週間前までにお申込みください。

## 《よくばりーダー活動》～～オリジナル年賀状を作ろう！～～

『世界文化遺産宮島観光大使』書道家の坂口赤道さんを講師としてお招きして、「オリジナル年賀状」を作成しました！！心を込めた素敵なお年賀状ができました。



## 2025年1月スタート新規開催教室、イベントのご紹介

### ① ラララサー キット ~できる！楽しむ！つづく！~ 無料体験受付中♪

ラララサー キットとは、油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行います。デュアルタスク運動で体も脳も活性化！しっかりと運動されたい方におすすめの運動プログラムです。

場 所:電光石火みよしパーク 文化活動室

日 時:第1・3火曜日 14:00~15:00

参加費:1回 800円

定 員:12名

持ち物:動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

受講生募集中



リズム体操



油圧マシンによる筋力トレーニング



デュアルタスクトレーニング



### ② 疲労回復&リラックスヨガ 1月・2月のみ午前の部開催！！

場 所:電光石火みよしパーク 文化活動室

日 時:毎週火曜日

午前の部 10:00~11:00

午後の部 19:00~20:00

対 象:高校生以上の方

定 員:20名

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

受講料(月額制)

3回の月:3,000円

4回の月:4,000円

5回の月:5,000円

※1回毎のお支払いの場合

1,200円/回



《講師》上野 悠花さん



## 新春書初めコンテスト 参加費無料

### ～テーマ～『日本的好きなところ』

《対 象》どなたでも応募できます！

《提 出》令和7年1月31日(金)までに

作品と応募票をご提出ください。

※直接持参、または郵送

《用 紙》半紙 縦333mm×横243mm

※応募票はカルチャーセンター事務所よりお受け取りいただくか公園ホームページよりダウンロードください。

【景品ございます！】

★坂口赤道賞(2点)

★電光石火みよしパーク賞(2点)

★ミズノ賞(2点)

《展示期間》令和7年2月8日(土)～2月28日(金)

※場所・風景・人柄などなんでもOK！  
※文字数・書体自由

