

今月の予定 令和5年4月行事予定表

区分	行事名	主催者	区分	行事名	主催者
日	曜		日	曜	
1	土		16	日	
2	日		17	月	ガ-テ-ニク 教室 県立みよし公園
3	月		18	火	PGともえ会月例会 PGともえ会
4	火		19	水	休園日
5	水	休園日	20	木	
6	木		21	金	
7	金		22	土	
8	土		23	日	アウトドアヨガ 県立みよし公園
9	日		24	月	
10	月		25	火	
11	火	第172回ミズノ杯バ-ク-ル大会 県立みよし公園	26	水	休園日
12	水	休園日	27	木	
13	木		28	金	三次市バ-ク-ル協会月例会 三次市バ-ク-ル協会
14	金		29	土	第34回北部支部中学校交歓バ-レ-ボール大会 (一財)広島県バ-レ-ボール協会 北部支部
15	土	第75回中国高等学校バ-レ-ボール選手権大会 広島県高体連バ-レ-ボール専門部	30	日	第43回全日本バ-レ-ボール小学生大会 広島県小学生バ-レ-ボール連盟北部地区

*行事案内は変更又は中止となる場合がございます

3月12日(日)に「第1回みよし公園モルック大会」を開催しました。



ご参加いただきありがとうございました。
次回開催時も皆さんの
ご参加をお待ちしております。

お申込み・お問合せ先

〒728-0016 三次市四拾貫町神田谷
電光石火みよしパーク
指定管理者 みよし よくばりパークパートナーズ
TEL (0824)66-3366 FAX (0824) 66-3370
https://shisetsu.mizuno.jp/m
開館時間・・・9時～21時 受付・・・9時～20時
休園日・・・毎週水曜日(水曜日が祝日の場合はその翌日)

電光石火みよしパーク
ホームページもチェックしてね!

電光石火みよしパーク
友だち追加 から QRコードを読み込み

電光石火みよしパーク
MIYOSHIPARK
Instagram

広島県立みよし公園

2023年 4月

★公園だより★



アウトドアでヨガを体験しよう!

アウトドア ヨガ イベント開催

2023年4月23日(日)

8:30~9:45

☆参加費：1,000円/中・高生 700円

☆会場：電光石火みよしパーク
アトラスの丘

☆対象：中学生以上

☆定員：15名



みよし ヨガ講師：舟越 みわ

☆次回予定：6月4日(日) / 9月30日(土)

- ・参加申し込みは、お電話にてお願いします。開催日の前日までにお申込みをお願いします。
- ・参加費は、当日現金での受付となります。8:15~カルチャーセンター事務所受付
- ・天候不良の場合は、室内(文化活動室)に変更になります。
- ※5名以上からの開催となります。

- ・参加当日は、運動できる服装に着替えてお越しください。
- 持参物：バスタオル、水分補給用ドリンク、ヨガマット(無料貸出し有)
- ・体調不良の方はご来園をお控えください。



目的と効果
ヨガは世界最古の健康法と言われ、運動と呼吸法を組み合わせる健康法です。
隅々の筋肉を動かすことにより血行促進、筋肉・内臓強化、精神安定などに効き、自然治癒力を高めます。
また、ヨガは年齢に関係なく楽しんでできる健康法です。

申込締切 4月18日(火)



交通のご案内



《バス》
みよしじゅんかんバス「畠敷線」で三次駅より20分(みよし公園下車)
備北交通バス(三次~庄原・西城行)「上四拾貫」バス停から徒歩5分(約500m)
《タクシー》
「三次駅」から5.5km(約10分)
《車》
尾道松江自動車道三次東I.Cから約3分