

千本プラザ ありがとう 30周年

千本プラザ フェスティバル

4.27 Sun. - 5.31 Sat.

(概ね体重50kgまで)
3歳以上小学生以下は
馬に乗れるよ!

◆ふれあい動物園がやってくる!

とき **4/27(日)**

① 10:00~11:00

② 11:00~12:00

※(各定員100人 時間毎入れ替え制)

※12:30~15:00

(申込不要で入場できます)

ところ 多目的ホール

※乗馬は多目的ホール外芝生場

参加料 無料

協力 ・カントリーファーム

・学生ボランティア

・キッチンカーがきます

(軽食販売)

申込方法

4/17(木)10:00までに
専用フォームで↑(抽選)

対象 どなたでも



千本プラザ30周年事業 ◆あそべるコンサート&こころ潤うお話

動く大きな絵がある演出&参加型の楽しい内容です♪ご家族みんなが仲良くなれちゃう秘訣もお話しします!

とき **5/4(日)**

14:00~15:00
(開場13:30)

ところ 音楽ホール

参加料 無料

協力 ケチャップマヨネーズ
(楽しく歌う♪ふうふ)

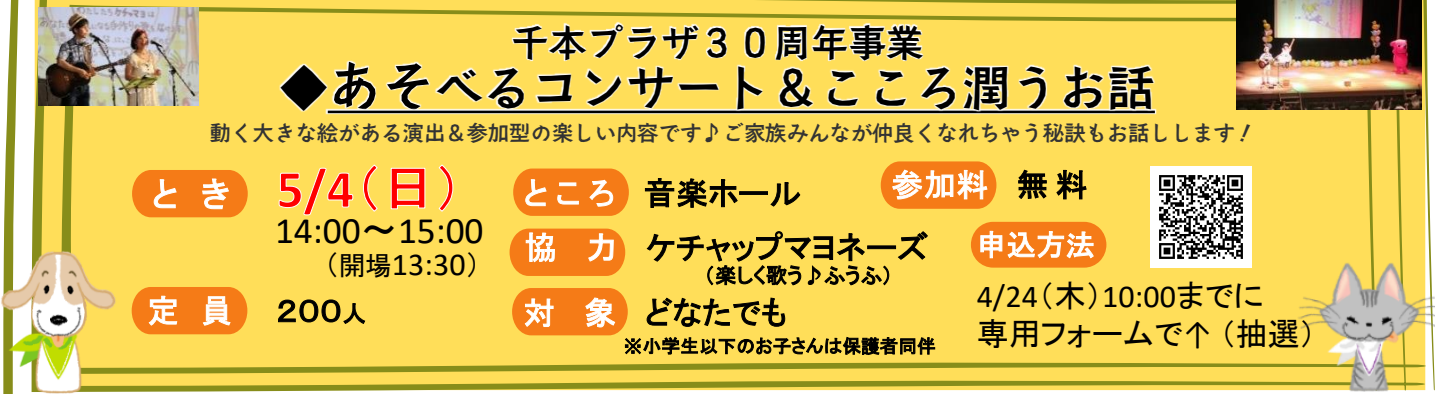
申込方法

4/24(木)10:00までに
専用フォームで↑(抽選)

定員 200人

対象 どなたでも

※小学生以下のお子さんは保護者同伴



◆美温活 リンパストレッチ

リンパを流して温活!
免疫力と心と体の健康をアップデートしましょう!

とき **5/24(土)・31(土)** 全2回
14:00~15:30

ところ 多目的ホール

講師 是永 幸恵
(フィットネスインストラクター)

対象 18歳以上 定員 30人

(高校生除く) ※裸足で行います。

持ち物 飲み物・タオル 気になる方は5本指
ソックスをご持参
ヨガマット(あれば)ください。

申込方法

5/10(土)
10:00までに
専用フォームで↑
(抽選)



◆色で元気に! シニア世代の カラーコーディネート講座

色の特徴や効果を学んで
自分に似合う色で「おしゃれ」を楽しんでみませんか!

とき **5/25(日)**
14:00~16:00

ところ 大会議室

講師 石川 礼子 (パーソナル
伏見 さき子 カラーアナリスト)

対象 概ね55歳以上

参加料 500円 定員 20人

申込方法

5/14(水)
10:00までに
専用フォーム↑又は電話で
(抽選)



初級 ◆筋トレ& ダンスエアロ

ダンステイストなエアロビクスで楽しみながら、
自体重を使ったトレーニングで身体を引き締めましょう!

とき **5/24(土)・31(土)** 全2回
18:30~20:00

ところ 多目的ホール

講師 田中 沙季 定員 30人
(フィットネスインストラクター)

対象 18歳以上
(高校生除く)

持ち物 飲み物・タオル・室内用運動靴
ヨガマット(あれば)

申込方法

5/12(月)
10:00までに
専用フォームで↑
(抽選)



TEL 055-962-3313

千本プラザ 沼津市本字千本1910-206
指定管理者:(福)沼津市社会福祉協議会



千本プラザHP



千本プラザInstagram