

2024

JOIN US!

千本プラザ

# 冬のイベント

## ◆ ジャズコンサート ◆

12/1 (日) 13:30~15:00  
(開場 13:00)



- ▼演奏: 富士通ジャズオールスターズ
- ▼会場: 音楽ホール ▼対象: どなたでも
- ▼定員: 200人 (先着順) ▼参加費: 無料
- ▼申込: 11/8(金)12時30分~専用フォーム  
又は電話

初級

## ◆ ボディシェイプサーキット & バランスコーディネーション ◆

12/7 (土) 18:30~20:00



- ▼講師: 田中沙季さん (フィットネスインストラクター)
- ▼会場: 多目的ホール ▼対象: 18歳以上 (高校生不可)
- ▼定員: 30人 (抽選) ▼参加費: 無料
- ▼持ち物: 飲み物、タオル、運動できる服装・靴
- ▼申込: 11/16(土)17時までに専用フォーム



## ◆ バランスボールで座るだけ筋トレ ◆

12/8 (日) 10:00~11:30



- ▼講師: 三船美也子さん (健康運動指導士)
- ▼会場: 集会室
- ▼対象: 18歳以上(高校生不可)~概ね75歳
- ▼定員: 20人(抽選) ▼参加費: 無料
- ▼持ち物: 飲み物、タオル、運動できる服装
- ▼申込: 11/23(土)17時までに専用フォーム  
又は電話

家でも続けられるバランスボール運動を中心に座りながら体幹を鍛えられるメニューになっています。運動講話も交えながら楽しく筋トレしましょう♪

ボクシングの有酸素運動と自重トレーニングを組み合わせ、シェイプアップと筋力アップ! プラス、姿勢改善や動きやすく代謝アップする身体作りを音楽に合わせてエクササイズするメニューです♪



## ◆ 季節の植物を使ったデザイン ◆

2025 1/19 (日) 14:00~16:00

- ▼講師: 岩崎有加さん (フローリスト)
- ▼会場: 大会議室 ▼対象: 18歳以上 (高校生含む)
- ▼定員: 20人 (抽選) ▼参加費: 4,000円
- ▼持ち物: 花ばさみ、雑巾、エプロン(自由)
- ▼申込: 1/5(日)17時までに専用フォーム



見学のみ希望する方(無料)は先着10名まで 12/1(日)より電話受付します♪



## ◆ 書初め教室 ◆

12/22(日)・12/23(月)  
午前の部 10:00~11:30  
午後の部 13:00~14:30



- ▼講師: 西川万里さん (東洋書芸院副会長)
- ▼会場: 図画工作室 ▼対象: 市内小学生
- ▼定員: 各8人 (抽選) ▼参加費: 無料
- ▼持ち物: 書道用具一式、学校で配られたお手本・書初め用紙
- ▼申込: 12/8(日)17時までに専用フォーム

問合せ

千本プラザ 055-962-3313  
沼津市本字千本1910-206

千本プラザHP

