

加古川市8施設

イベントガイド

3月号

STRKS (ストークス) グループ

加古川ウェルネスパーク 加古川市東神吉町天下原 370
 平荘湖アクア交流館 加古川市平荘町里 1137-12
 漕艇センター 加古川市上荘町井ノ口 361-3

*STRKS(ストークス)・TRSS(トレス)グループの施設運営は、指定管理者(代表企業 神鋼不動産株式会社)が行っています。

2017年2月発行

ウェルネスパーク

注目のイベント

日本 NO.1 の高砂高校ジャズバンド部とほのぼのジャズ倶楽部のコラボレーション！ジャズのスタンダードからオリジナル、ポップスのアレンジを桂南光の軽妙なトークで楽しんでもらいます！

桂南光と河田健の ほのぼのジャズ倶楽部 vol.5

4/15(土) 14:00 開場 14:30 開演

場所 アラバスクホール
 料金 前売 3,000 円、当日 3,500 円
 定員 先着 500 名(全席自由)
 ※未就学児童は保護者の膝上での観覧のみ無料
 問合せ先 ウェルネスパーク 079-433-1100



楽しくエクササイズしませんか？

ウェルネスパーク

トランポ・ロビックス

3/8(水)、3/22(水)

中級 9:50~11:20、初級 11:30~12:30

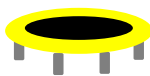
場所 セミナールーム

料金 中級 1,500 円/月、初級各 800 円

定員 先着各 25 名

持ち物 上履き、飲み物、タオル
(動きやすい服装)

問合せ先 ウェルネスパーク
079-433-1100



昭和 30 年~昭和 50 年代の
名曲をみんなで楽しく歌おう！

ウェルネスパーク

昭和の名曲を歌う in セミナールーム

3/14(火) 14:00~16:00

場所 セミナールーム

料金 600 円

(コーヒー or 紅茶、ケーキ付)

定員 先着 50 名

問合せ先 ウェルネスパーク
079-433-1100



発表者がすすめた本の中から ウェルネスパーク図書館
一番読みたい本に投票
(テーマは「兵庫」に関する本)

ビブリオバトル

3/12(日) 14:00~15:00

場所 2階集会室

料金 無料

定員 発表者先着 5 名
観戦者当日先着 25 名
(観戦者は当日 13:30 より受付)

問合せ先 ウェルネスパーク図書館
079-433-1122



ボールにそっと身を委ねるだけで、驚くほど関節が
滑らかになり、今までに感じたことのない心地よい体感覚を楽しめます。

ウェルネスセンター

JSA ボールエクササイズ体験会

3/14(火) 11:00~12:30

場所 スタジオ 2

料金 1,000 円

定員 先着 20 名

対象 16 歳以上

持ち物 タオル、飲み物(動きやすい服装)

問合せ先 ウェルネスセンター 079-433-1124



ウォーキングを通じて正しい歩き方を学び、健康増進や
生活習慣予防の改善を目指します。

ウェルネスセンター

高齢者向け運動教室「歩く人。」

3/28(火) 11:00~12:00

場所 セミナールーム

料金 1,000 円

定員 先着 15 名

対象 16 歳以上

持ち物 タオル、飲み物(動きやすい服装)

申込み 3/6(月) より

問合せ先 ウェルネスセンター 079-433-1124



ボートを漕ぐような体験をしてみませんか？

漕艇センター

全身の筋肉を使う運動ができ消費カロリーも高い！

ローイングマシン講習会

3/1(水)~3/31(金)

※毎週月曜日及び 3/21(火) 除く

①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 各 30 分

場所 漕艇センター

料金 無料

定員 先着各 5 名

対象 小学 4 年生以上の経験のない人

問合せ先 漕艇センター 079-428-2277



30 分のポイントレッスン♪申込不要！

平荘湖アクア交流館

水の特性を活かし、正しい歩き方と水なれから 4 泳法の基礎をマスター！

水中ウォーキング・ワンポイントレッスン

第 1・3 水曜日開催！

水中ウォーキング 12:15~12:45

ワンポイントレッスン 12:45~13:15

場所 プール

料金 無料(別途プールの入場料必要)

定員 先着各 20 名

対象 16 歳以上

問合せ先 平荘湖アクア交流館 079-428-2015



加古川市8施設 イベントガイド

3月号

TRSS(トレス)グループ、総合体育館

2017年2月発行

TRSS (トレス) グループ

スポーツ交流館
海洋文化センター
浜の宮市民プール

加古川市別府町東町 157-2
加古川市別府町港町 16
加古川市尾上町口里 817

総合体育館

加古川市総合体育館

加古川市西神吉町鼎 1010

加古川運動公園陸上競技場

加古川市西神吉町鼎 1050

*STRKS(ストークス)・TRSS(トレス)グループの施設運営は、指定管理者(代表企業 神鋼不動産株式会社)が行っています。

身体の機能を改善しませんか?
股関節痛の解消と機能改善ストレッチ

スポーツ交流館

いきいき健康教室

3/26(日) 10:30~12:00

場所 2階研修室(海洋文化センター)
料金 1,500円
定員 先着20名
対象 16歳以上
持ち物 室内シューズ、タオル(動きやすい服装)
申込み 3/6(月)より
問合せ先 スポーツ交流 079-436-7400



食べ物と体の仕組みについてのエプロンシアターと
楽しい歌とダンス、手作り笛の作成

海洋文化センター

ヤクルト健康教室

4/8(土) 10:30~12:00

場所 2階研修室
料金 無料(素敵なプレゼントあり!)
定員 先着30名
対象 小学生以下と保護者
(お子さまのみの参加も可能)
持ち物 はさみ
申込み 3/5(日)より
問合せ先 海洋文化センター 079-441-0050



人気イベント!体験無料☆ 海洋文化センター

じゃぶじゃぶ池 カヌー・カヤック体験

4/2(日)、4/9(日)

11:00~14:00
場所 じゃぶじゃぶ池
料金 無料
定員 先着各20名
申込み 3/5(日)より
問合せ先 海洋文化センター
079-441-0050



絵本の読み聞かせと
手遊び 海洋文化センター図書室

おはなしマーチ

3/20(月・祝)

14:00~14:30
場所 2階研修室
料金 無料
定員 当日先着30名
対象 4歳~小学生と保護者
問合せ先 海洋文化センター図書室
079-436-0940



絵本や手遊びなど 海洋文化センター図書室
親子で一緒に楽しめます♪

あかちゃんえほんのかい

3/24(金) 10:30~11:00

場所 1階展示コーナー
料金 無料
定員 当日先着15組
対象 0歳~3歳と保護者
問合せ先 海洋文化センター図書室
079-436-0940



ママと赤ちゃんの絆を深めるマッサージ♪
コミュニケーションをとって毎日を楽しもう♪

加古川市立総合体育館

ベビーマッサージ

3/21(火) 10:00~11:00

場所 総合体育館
料金 1,000円
定員 先着15名
対象 2ヶ月~1歳6ヶ月と保護者
持ち物 バスタオル(動きやすい服装)
問合せ先 加古川市立総合体育館 079-432-3000



脂肪燃焼!健康な身体作り!
リズムに合わせて楽しく運動しましょう♪

加古川市立総合体育館

エアロビクス体験会

3/28(火) 10:00~11:00

場所 総合体育館
料金 無料
定員 先着20名
対象 16歳以上
持ち物 タオル、飲み物(動きやすい服装)
問合せ先 加古川市立総合体育館 079-432-3000

