

市民の日
記念事業

サンプラザ市原感謝祭2017

H29. 11. 12(日)

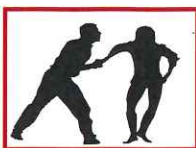
★ 11階 多目的室2 ★

【護身術体験講習会】

★専門家による実践、質疑応答を交えながら自分で身の安全を確保する方法を学ぶ教室です。

【時間】 10:00～11:30

【参加費】 無料 【定員】 先着20名



【健康講座 骨盤体操】

★骨盤のゆがみや開きを調整し腰痛の改善やしなやかで美しい身体づくりを体験しましょう！

【時間】 13:30～15:00

【参加費】 無料 【定員】 先着30名



～申込方法について～

各教室とも、10月1日(日)9時から電話又は窓口にて



★ 1階 iスペース ★ 【ロックコンサート】

【出演】 『STEED (スティード)』 『メタボリカル・パレード』

★地元市原で30年以上活動を続けているロックバンドグループ
昭和の名曲をロックアレンジした「懐メロロック」をお楽しみください！

★男性6人、女性1人から編成される7人グループ
歌謡曲、ジャズ、オリジナルなどジャンルを問わず多彩な曲を演奏します！



【開場】 13時30分

【開演】 14時

【料金】 無料 定員 69席



【主催】公益財団法人 市原市地域振興財団

【問合せ先】サンプラザ市原(☎24-1151)