

市民の日  
記念事業

# サンプラザ市原感謝祭2018

## H30. 11. 11(日)

### ★ 11階 多目的室2 ★

#### 【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】 10:00~11:30

【参加費】 無料 【定員】先着20名



### ★ 8階 コミュニティルーム ★

#### 【ハーバリウム&クリスマスモビール作り】

★今注目のハーバリウムと、クリスマスにオススメの可愛いモビールを作りませんか?

【時間】 13:30~15:00

【参加費】 1,500円 【定員】先着20名



～申込方法について～

各教室とも、10月15日(月)9時から電話又は窓口にて



11/15受付開始!

キッズコーディネーション教室 開催のお知らせ  
～Go!Go!キッズ～

12/11・13・18・20・25 (火・木) 全5回

★ 3・4歳クラス 16時00分~17時00分

★ 5・6歳クラス 17時15分~18時15分

5,500円(チケット制) 定員各20名

楽しみながらリズム能力やバランス能力を高めましょう!

詳しくはお問合せ下さい。

監修・指導 備T's Condition



### ★ 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人から構成される色物担当ユニット  
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

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)