



## うみてらす北の脇イベント情報



### ●ハワイアンダンス教室♪

日時 11月1日(土)、  
12月6日(土)  
10:00～11:00



### ●おとな英会話教室

日時 11月8日(土)、22日(土)、  
12月13日(土)、27日(土)  
14:00～15:00

定員 10人

### ●海と風を感じるリラックスヨガ

波の調べと風を感じて、リラックスヨガ。  
呼吸に合わせたストレッチを楽しみましょう♪  
日時 11月22日(土)、12月27日(土)  
10:00～11:00  
定員 10人



### ●肩・腰・足スッキリ！リセットストレッチ講座

ひとりでは続かないストレッチもみんなと一緒に楽しく気持ちよく！海辺の空間で、ココロもカラダもリセットしませんか？

日時 11月26日(水)、12月24日(水)  
10:00～11:00  
定員 10人



### ●海のクラフト体験

貝殻で、オリジナルの作品を作ろう♪  
日程 11月、12月（月曜休館）  
9:00～17:00

### ●PUSHコース（簡易心肺蘇生講習）

胸骨圧迫（心臓マッサージ）とAEDを学ぼう!!  
日程 11月9日(日)、12月14日(日)  
10:00～11:00  
定員 10人

※各教室とも電話予約をお願いします。

（ハワイアンダンス教室を除く）

※各教室の参加費・利用料・準備物などの詳細は、ホームページ（<https://umiterasu-anan.jp/>）内の「うみてらすだより」をご覧になるか電話にてお問い合わせください。



問い合わせ うみてらす北の脇 ☎28-9933

## しんきんサンアリーナ（スポーツ総合センター）お知らせ

### ●こどもわくわくプロジェクト「リズム＆ダンス」開催のお知らせ

OKスポーツクラブのダンスインストラクターがお届けする  
「楽しい！」「かっこいい！」がいっぱいのリズム＆ダンスレッスン♪

日 時 11月15日(土) 10:30～11:20 (50分)

対 象 就学前年中、年長 10人程度（先着順）

参加料 1,100円

申込方法 11月1日(土)11:00から体育館受付に  
直接お越しいただくか、電話にてお申  
し込みください。



しんきんサンアリーナ  
ホームページ



問い合わせ しんきんサンアリーナ（スポーツ総合センター） 体育館受付 ☎22-2300