

Kidsイングリッシュ・アクション

対象：年少～年長

日時：7/22（土） 10:00～10:45
対象：年少～年長（保護者同伴）
場所：王寺アリーナ サブアリーナ
定員：20名程度
服装：動きやすい服装、上履き
持ち物：水分、タオル、着替え



指導：ファウラー・ジョン・アリック

からだを使った遊びやゲームで楽しくアルファベットを学びます
ジェスチャーで表現したり、英語を身近に感じられます
保護者の方も楽しんでご覧ください

自彊術 (じきょうじゅつ)

対象：一般男女

日時：7/20（木） 15:30～16:45
対象：一般男女
場所：王寺アリーナ サブアリーナ
定員：20名程度
服装：動きやすい服装
持ち物：水分、タオル、着替え



指導：本田博子／荒賀依右子

自彊術は「呼吸運動」「全身体操」「按摩手技」によって組み立てられており、心身ストレスの解消や自律神経失調症、成人病に効果のある“万病克服の運動療法”として昔から知られています
全身に多少の圧を加えて動かすことによって自らの心身の調節を図る体術です

バウンドテニス

対象：一般男女

日時：7/24（月） 9:00～12:00
対象：一般男女
場所：王寺アリーナ 2階アリーナ
定員：20名程度
服装：動きやすい服装と室内用運動靴
持ち物：水分、タオル、着替え



指導：王寺町スポーツ協会
バウンドテニス部

バウンドテニスとは、健康のためのレクリエーションとしても競技としても楽しめる生涯スポーツです
スポーツは初めてという人でも手軽にラリーを楽しめるところが魅力です
初心者の人もお気軽にご参加ください

★無料体験会申込方法★



やわらぎトラスト事務局にて **7月10日（月）9:00～**

電話受付いたします

先着受付のため、定員になり次第受付終了となります

事務局へお越しの際は、事前に下記までお電話ください

