

# マッピー松伏で心も体も元気になろう

毎月広報紙で活動日をお知らせしている総合型地域スポーツクラブ「マッピー松伏」。初めての方でも気軽に参加できる教室が盛りだくさん！実際にどんなことをやっているのか覗いてみよう！

## 総合型地域スポーツクラブ 「マッピー松伏」

### ①健康ヨガ(9:50~)

㊤8/4、18、25 いずれも日曜日

### ②バランスボール教室(11:00~)

㊤8/6、20、27 いずれも火曜日

### ③エンジョイダンス(10:00~)

㊤8/7、21、28 いずれも水曜日

### ④はじめてのズンバ(11:00~)

㊤8/8、22、29 いずれも木曜日

### ⑤絵手紙教室(10:00~)

㊤8/8、22 いずれも木曜日

### ⑥ケンコー吹き矢(13:30~)

㊤8/9、23 いずれも金曜日

### ⑦ケンコー体操教室(11:00~)

㊤8/9、23、30 いずれも金曜日

### ⑧ピラティス教室

㊤8/3、17 いずれも土曜日  
11:00~女性専用  
12:00~男性又はご夫婦クラス

### ⑨マッピー軟式庭球部

㊤8/7、28 いずれも水曜日 11:00~13:00  
場 松伏記念公園テニスコート  
対 60歳以上の男性

場 B&G海洋センター(⑨を除く)

対 16歳以上の方

費 300円(保険代など)マッピーメンバーシップカードの割引適用あり。

申 実施日に開催会場で直接申込み

## 音に合わせて楽しむ! 「エンジョイダンス」

ダンス経験がなくても問題なし！エアロビクスとダンスのステップをミックスさせた有酸素運動なので、音楽に合わせて楽しくカラダを動かすことができます。



## 的に命中させる! 「ケンコー吹き矢」

初めての方も大歓迎!! 障がい者も健常者も楽しめる生涯スポーツ

どんな効果があるの?

・腹式呼吸による体調の改善・緊張の緩和・肺機能の活性化



## 心と体を整えよう!「健康ヨガ」

健康ヨガはこんな方におススメ!

- ・自分を見つめ直す時間が欲しい
- ・リラックスしたい

どんな効果があるの?

- ・若返り効果・身体のゆがみの矯正
- ・肩こりの解消・冷え性の改善



## 松伏町制50周年事業 「まつぶし町民まつり2019」出店者等募集

町民主体の地域コミュニティを豊かにし、安全・安心な暮らしのできるまちづくりを目的とした、「松伏町制50周年事業まつぶし町民まつり2019」を内容盛りだくさんで開催します。

▶日時 10月20日(日) 10:00~15:30 ▶場所 松伏記念公園他

- ▶対象
- ①フリーマーケットコーナー……8月29日(木)に説明会を行います。
  - ②模擬店・バザー、物産コーナー等……8月30日(金)に説明会を行います。
  - ③企業・団体・福祉啓発コーナー
  - ④ステージ出演……出演時間1団体10~15分(準備・片付含む)

▶申込み 8月2日(金)から13日(火)までにまつぶし町民まつり実行委員会事務局へ。

※①②は申込み順、③④は実行委員会で選考させていただきます。

※参加要領及び参加申込書は環境経済課窓口にて配布、又は町ホームページからダウンロードできます。

▶注意事項 松伏町暴力団排除条例を踏まえ、暴力団及び暴力団と関係する方の参加はお断りします。

▶その他 詳細は、参加要領をご確認ください。 問合せ まつぶし町民まつり実行委員会事務局(環境経済課内) ☎991-1854



今年で90歳！元気の秘訣は  
マッピー松伏にあり！



## 大人気！ 「バランスボール教室」

ボールの不安定さが負荷となり体をコントロールする機能が上がるバランスボールエクササイズ。激しい運動はできないという方でも体幹や筋肉を鍛えることができます！

どんな効果があるの？

- ・筋力向上・身体のゆがみの矯正・平衡感覚の向上
- ・基礎代謝の上昇と体脂肪の燃焼・姿勢の矯正



## みんなで健康づくり！ 「ケンコー体操教室」

健康づくりのために気軽にできるストレッチや筋力トレーニングをしたり、親しみのある歌謡曲などに合わせ、リズムに乗って楽しく踊ったりします！



カラダを動かすって楽しい！

## 【B&G 海洋センタープール開放期間のお知らせ】

今年の夏は8月31日(土)まで利用可能！！  
午前の部 9:30～12:00 午後の部 13:30～16:00 (入れ替え制)



問合せ B&G海洋センター ☎992-1291

## 朝活するなら 松伏総合公園



今年も暑い日が続いていますがクーラーが効きすぎた部屋で一日中過ごしていませんか？

日中に炎天下で長時間活動することは危険ですが、早朝の清々しい時間帯を利用してウォーキングやランニングなど、カラダを動かすようにしましょう！



この公園は緑豊かで  
木々も多く、木陰のトン  
ネリが広がっているよ！

AKB48 チーム8  
埼玉県代表 高橋彩音



桜や紅葉の  
時期も  
オススメ！



松伏町制50周年事業

## 第44回松伏町民文化祭

## 一般参加者募集

今年度の文化祭テーマは「新しい時代につなぐ 文化祭」です。  
みんなで楽しい一日にしましょう！参加を希望される方は、  
次の内容を確認の上、お申込みください。

▶日時 11月3日(日・祝) 開会式 9:00～

【展示の部】9:30～16:00 【アトラクションの部】9:00～16:00

▶場所 中央公民館(田園ホール・エローラ)

▶参加費 【展示の部】パネル1枚1,000円・テーブル1卓800円……スペースは限られています。※作品の販売はできません。  
【アトラクションの部】3,000円……1サークル10分以内です。

▶申込み 8月29日(木)までに松伏町文化協会事務局へ(申込み多数の場合は抽選)。

▶その他 町内在住、在勤、在学の方で、一般参加者説明会(9月24日(火))及び第3回松伏町民文化祭実行委員会(10月12日(土))に参加し、文化祭当日の準備・役割・後片付けなど、松伏町文化協会と一緒に活動していただきます。

問合せ 松伏町文化協会事務局(教育文化振興課内) ☎991-1873

