

令和7年度

3月号

# こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

波田スポーツ協会・NPO法人CFM実行委員会 共催

**3月20日(金・祝)**

**9:45~11:40**

(9:30~受付開始)

**会場:波田体育館**

各種スポーツやダンス・体操など、  
遊び感覚で楽しく体験しませんか?  
お気軽にご参加ください!

参加  
無料



子どもから  
シニアまで  
どなたでも!



## フィットネス

一緒だとさらに楽しい♡  
ZUMBA

講師:中里みずほ(ZUMBAインストラクター)

大人も子どももみんな集合!!  
カンフー&かんたん体操

講師:山口勝巳(武術太極拳講師)  
小川春奈(健康運動指導士)

みんなで楽しく踊っちゃお!  
ダンスパーティー♪♪

講師:みずほ&はるな

スポーツ&フィットネス

スタンプラリーで  
プレゼント  
GET!



## スポーツ

サッカー



野球&  
ソフトボール



バレー  
ボール



剣道



持ち物:上履き(運動靴)、飲み物など ※運動のできる服装で

申込: 電話(0263-92-2268)

または電子申請(右記QRから)→

締切: **3月15日(日)**



協力: 総合型地域スポーツクラブ「テラス松本」、波田サッカースポーツ少年団、波田剣友会  
MAX ジュニアーズ、波田白樺ジュニアクラブ、波田レインボージュニアバレーボールクラブ

※ 上記の講座は中止または、内容が変更になる事があります。また、定員になり次第、締め切りとなります。  
※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。  
※ その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。