



十文字地区交流センター便り

令和7年8月15日 発行：十文字地区交流センター ☎ 0182-42-2067

スローエアロビック教室のお知らせ

● 事前申込不要です!開催日にお越しください ●

【開催日】 毎月第2・4木曜日(変更になる場合があります)
【会場】 十文字地区交流センター交流ホール
【時間】 10:00~11:00
【会費】 300円(毎回、開催時に頂戴いたします)
【定員】 20名程度(毎回)
【用意する物】 水分補給用の飲み物、ヨガマット、運動できる靴



~青み、賑わい、深め、育れる、スポーツのまちよこぜ~

8月・9月の開催日 8/8(金) 8/28(木) 9/11(木) 9/25(木)

健康麻雀教室のお知らせ



初心者向けの健康麻雀教室を開催しています。
ご興味のある方は、是非見学にいらしてください。

8月・9月の開催日

会場 交流ホール(8/19、9/16はスタジオ1) 13時30分~
8/12(火) 8/19(火) 9/9(火) 9/16(火)

第2回

十文字地区スマイルボウリング交流会のご案内

スマイルボウリングは、ボウリングをアレンジしたスポーツです。レーンにおかれたゲートを通させ、ピンを倒すゲームです。無理をしない動きで、幅広い年齢層の方が楽しめます。お一人からでも気軽に参加できる形式になっています。初心者の方でも簡単にできるので、ぜひご参加ください。

【日時】 令和7年9月6日(土)

受付 8:30

開会式 8:50

競技開始 9:00

終了 12:00

【会場】 十文字地区交流センター 交流ホール

【参加対象】 小学生以上

【持ち物】 運動しやすい靴、飲み物(事務局から1人1本お茶を用意しますが、必要な方はご持参ください)

【定員】 30人(定員になり次第締め切り)

【申込方法】 下記申込書を十文字地区交流センター事務局(十文字庁舎内)にお持ちいただくか、電話またはFAXでお願いします。(平日8時30分~17時)

【電話】 0182-42-2067

【FAX】 0182-42-3391

【締切日】 8月29日(金)

※当日のチーム編成につきましては、事務局に一任くださいますようお願いいたします。



✕ キ リ ト リ 線 ✕

【令和7年9月6日(土)開催 第2回十文字地区スマイルボウリング交流会参加申込書】

締切り：8月29日(金) *十文字地区交流センター事務局まで

No.	氏名	町名	電話番号	備考
1				
2				
3				
4				
5				