



星空 かんさつ会

夏の星座を見上げよう



時間 20:00~21:30
 会場 志喜屋漁港多目的広場
 料金 ※特別価格(当日、現金のみ お支払い)
 小学生~ 800円 未就学児~ 500円
 4歳未満 無料

プログラム

- 今夜の星空案内
- 星をバックに写真撮影
 (料金別途 / 写真(5カット)1,000円)

※お顔がソフトに映ることがあります ※データは後日お渡し
 ※当日の天候により星が撮影しづらい日があります



7/26(金)
 定員30名
 限定



雨天中止

曇天時は
 条件付き開催

準備するもの

- 双眼鏡(持っているかた) ●チェアやシート ●ブランケット
- 虫よけスプレー ●飲み物(自動販売機あり)

※表示価格は税込となります。

お電話または右記QRより
 お申し込みください。

南城市陸上競技場
 098-949-7911 / 火曜定休



紅型染めトートバッグ作り

8月31日(土)

15名
 限定

各時間帯とも10名以上で開催!!

講師 虹亀商店 紅型作家 亀谷明日香
 場所 玉城総合体育館 サブコート
 参加費 2,000円(当日現金にて)
 対象 5歳以下は大人と一緒に参加OK



トートバッグ詳細
 綿キャンバス地トートバッグ
 サイズ(W36cm×H37cm×マチ11cm)



1回目 10:00~12:00



2回目 14:00~16:00



紅型染めとは 琉球王朝時代から伝わる伝統的な染め物で、王族の衣装などに使用される非常に高貴なものでした。型染めという方法で染められ、まず型を彫り、その型紙を使って生地に糊置きをし、顔料を使って一色一色擦り込みながら染めていきます。今回の紅型体験では、その一連の作業の中から、顔料で染めていく作業を体験していただきます。



ボランティア清掃&ヨガ教室

9月21日(土)
 16:00~17:00



当日参加
 OK

雨天
 中止

ボランティアで公園の清掃活動を行ないます。その後、ヨガを行ないます。公園の綺麗な空気を吸って心身ともにリフレッシュしましょう!

会場 グスクロード公園 対象 どなたでも
 料金 無料 持ち物 着替え・タオル・ヨガマット・軍手・飲み物

※ヨガマットの貸出もしておりますが、数に限りがございますのでご自身でお持ちの方はご持参ください。

初心者
 向け!

トレーニング 講習会

10名
 限定

初めてジムに通う方や、
 マシンの使い方が
 分からないという方のために、
 トレーニング説明会を開催します!



9月23日(月・祝) 1回目 9:00~12:00
 2回目 14:00~17:00

- 集合場所 玉城総合体育館
- 内容 インボディ測定(体分析)▶マシン説明会(グループ説明)
- 料金 500円 ※当日、現金のみお支払い
- 申込方法 098-949-7911 / 火曜定休 (南城市陸上競技場)
- 持ち物 室内シューズ

InBody270

■様々な測定項目
 ■制度の高い測定データ

体成分分析 部位別体脂肪量 InBody点数 BMI
 肥満指標 筋肉量・体脂肪量 部位別筋肉量 総合評価



QRからも
 申込
 できます

