

綾小路きみまろ 爆笑スーパーライブ! in 新座2022

笑う門には福来る!
中高年アイドル、綾小路きみまろが5年ぶりに新座に参上!

2022年 **2/23** (水・祝) 14:00開演(13:00開場)

会場 新座市民会館 ホール

チケット 全席指定5,500円(税込) ※18歳未満入場不可。

発売開始 12/11 (土) 【窓口・WEB】9:00～【電話予約】12:00～



体質改善! ヨガ講座

日頃の体調の悩みをヨガで解消しませんか?
各コース全4回の期間限定、短期集中型のヨガ講座です。

2022年 **1/14**～**2/4**までの 毎週金曜日 (全4回)



①骨盤が整う「親子ヨガ」

産後のママと赤ちゃん向け、
骨盤のゆがみ解消ヨガ。

時間 10:00～(約45分)

対象 生後3か月～満2歳の
赤ちゃんがいるご家庭

定員 10組

②自宅で簡単「シニアヨガ」

自宅でも続けられるヨガのコツをご紹介!
シニア向けヨガ。

時間 13:00～(約60分)

対象 どなたでも

定員 10名

①
②
共通

参加費 各コース 1回1,500円×回数分

会場 新座市民会館 和室 講師 三浦みいみ

服装・持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・
水分補給用の飲み物・ヨガマット(あれば)

受付開始 12/4 (土) 9:00～ 窓口または電話にてお申し込みください。

★冬休み食育講座★

明治食育セミナー 「発見!チョコレートのひみつ」

チョコレートができるまでのお話を
「meiji」の先生に聞いてみよう!!
小さなおみやげ付き。

2022年 **1/7** (金) 10:00～
(約45分)



会場 新座市民会館 第一会議室

対象 小学校低学年
※保護者の参加も可。

講師 (株)明治食育セミナー講師

定員 45名 参加費 無料

受付開始 12/4 (土) 9:00～
窓口または電話にてお申し込みください。

※いずれも事前予約制、先着順。定員に達した時点で受付終了。

【お申込み・お問合わせ】

新座市民会館 TEL.048-481-1111

〒352-0011 埼玉県新座市野火止1-1-2 FAX/048-481-1114 受付時間/9:00～21:30

休館日/毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

主催:新座市民会館 企画制作:トールツリー(株式会社ケイミックスパブリックビジネス) Tall Trees



裏面には楽しい
おまけつき!