

京の七夕協賛事業

土

2015 8/8

15:00
~19:00

京の七夕

健康フェスタ

紫明会館

築80年以上の歴史を持つ紫明会館。

おかげさまで、このたび健康運動施設として「NPO法人の認可」を受けることができました。これからは、地域の方の健康増進に、どんどん寄与していきたいと張り切っております。そこで、楽しくて、元気が出る紫明会館プログラムを、この機会にぜひとも見て、体験してみてください。**入場無料**。どなたでもお気軽に、ご来場をお待ちしています。

1 市民体力測定 15:00~16:30

予約不要・無料です。
どなたでもお気軽に、安全に体力を測定していただけます。そして、次の測定は半年後にまた行う予定です。それまで「ちょっとだけ」運動を心がけていれば、少しずつでも体力を維持・向上できるかも。チャレンジ!



2 パフォーマンスショー 16:30~19:00

京都学生祭典様より「京炎そてふれ」の演舞、京都教育大関係者様よりパフォーマンスショーを披露！また、パソ友学園からはコーラス発表、紫明倶楽部からは社交ダンスの発表を行います。日頃の練習の成果をご覧ください。



3 楽しい模擬店や展示など

軽食類や、各種飲み物を用意しています。どうぞ、ゆっくりとおくつろぎくださいませ。(運転される方の飲酒は、ご遠慮ください)



主催 NPO法人紫明倶楽部
会場 紫明会館3Fホール
京都市北区小山南大野町1
電話 075-411-4970



会館に駐車場はありません。市営駐車場をご利用いただくか、公共交通機関でお越しください

今春、「NPO法人紫明倶楽部」を設立し、地域の皆様の健康づくりのためのクラスを、多数準備いたしました。どのクラスも、無料で体験していただけますので、どうぞお気軽にお申し込みください。

そして今夏、おかげさまで紫明会館は、文化庁より「京都市登録有形文化財」に登録されました！戦前の雰囲気を残す懐かしいこの空間で、他では体験できないプログラムを、ぜひ受講してみてください。

お問い合わせは **075-411-4970**



レクリエーション体操 第1・3木曜日

①10:30②11:45 1回500円

レクリエーション的な
楽しい運動で、じんわり
と汗をかきましょう



京都の体操界をけん引されてきた
土田先生の健康体操。健常者から
障害のある方まで、筋力と柔軟性の
向上を目指します。

土田式健康体操 第2・4水曜日

10:15~11:15くらい 1回500円

社交ダンス 毎週水曜日

13:20~15:20 月3240円

初心者対象です。
文化材に認定された素敵な
建物でダンスを踊ろう！



季節や気候に合わせてブレンドした花や
草木、木の根や樹脂からとれる100%
天然植物精油の香りに身体を預けながら、
ゆったりと呼吸を深めていくヨガです。

シニアのためのリラックスヨガ 第2・4金曜日

①13:30~14:40②14:45~15:55 1回1,080円

