

無料
教室!



4月からの! 豊頃町総合体育館

ZUMBA・トレーニング指導・クライミング教室

1.かんたんステップ&ZUMBA 教室 (19:30 ~ 20:30)

ラテンのリズムの音楽に合わせて激しくダイナミックに踊ることによって、効率よく脂肪を燃焼。音楽に合わせてみんなでダンスを楽しみながら、引き締まったボディラインをつくれます。



7月23日(火) 11月19日(火) 3月17日(火)

2.クライミング教室 (19:00 ~ 21:00) 定員 10名

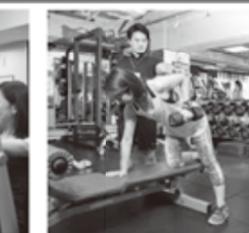
豊頃町総合体育館に新たに出来たクライミング施設を利用した教室を開催致します。クライミングの基礎から中・級者まで幅広く指導致します。



5月21日(火) 9月10日(火) 1月21日(火)

3.健康相談会&トレーニング指導 (18:00 ~ 20:00)

利用者それぞれの目的・ご希望に合ったアドバイスや運動指導を行います。トレーニングマシンの使い方の説明や、自宅でできる運動を学び、継続的な運動習慣を確立しましょう!



4月16日(火) 6月18日(火) 8月20日(火) 10月22日(火) 12月17日(火) 2月18日(火)
※18:30~19:00ショートレッスン開催の為、トレーニングルーム指導は行いません。

中川郡豊頃町茂岩本町167番地

教室お申込・お問い合わせ先は下記までご連絡ください。

豊頃町総合体育館 ☎015-574-2480

お問い合わせ時間 9:00 ~ 21:00
月曜のみ午前 9:00 ~ 17:00

町民芸

茂岩俳句会

舗装路に薄雲映し雪解水
松井 テル子
大きめの制服居間に春を待つ
堂前 真実
ひな祭り小さき人形飾り足る
牧野 ユキ
春泥や回覧版の遠回り
長崎 あけみ
春泥を落としみがいて床につく
野田 のり子
啓蟄や何か蠢く胸の奥
中屋 吟月



豊寿文芸

引越しの荷物にはらりなごり雪
海富 智恵
帽子屋の窓より春が見え隠れ
堀川 富子
侘び住い繰り言多き軒つらら
堀田 幸子
冬の縁野猫の快眠みてすごす
青木 公範
狛犬の口もほころぶ春の夜
前川 ひとみ
整然と雪解の雫音ばかり
上田 知子
留守番の亀へ声かけ春コート
垣内 順子
夕方に雛壇かざる古女房
福井 一浩
あかときの凍裂一打峽走る
伊藤 泰山
研ぎ澄ます言葉あるなし寒椿
徳田 則子
歩くスキー解かずに平成エピソード
佐藤 通彦

※エピソード…終結

我が家のアイドル

こんにちは!家の猫🐱とあそぶことと、ボールあそびが好きな「はると」です♡
好奇心旺盛で、小さい指でなんでも器用につかみます☆
マイペースなほくですが、よろしくお願ひします♡



おかざき はると
岡崎 陽斗 ちゃん
親♥正夫・ひかる/梶岡
平成30年3月15日生まれ

広報とよころ

役場だより

広報とよころ

役場だより