まつどっとこむMINI

vol.06
2023.3

編集:発行/ 松戸市北部地区市民センター指定管理者 東京ドームグループ
株式会社東京ドームファシリティーズ松戸事業所 :松戸市上本郷894-4 北松戸マンション201 TEL:047-713-4760

春に始めよう、新しいこと♪

市民センターでは運動系、文化系など、さまざまなセンター主催の自主事業を行っています。
一緒に活動してみませんか？ 初めての方も大歓迎です!!
※自主事業とはセンターで定期的に行っているセンター主催の事業です。

からだほぐしヨガ

ゆったりとした動きで体をほぐし、続けることで精神面や体調が改善されます。アロマの香りに癒されます

★ 血流が良くなり、終了後は清々しい気分になります。
★ 少しずつですが腰痛が改善されています。

背骨コンディショニング

背骨の歪みを整え、肩こり、腰痛をはじめ、内臓疾患などあらゆる症状の改善・緩和を目指してゆく運動です

★ 普段の動きとは別の動きが経験できて良かった。
★ 足腰が軽くなり、肩こりが改善されました。

風呂敷で創るアート

箪笥(たんす)で眠っている風呂敷が発想の転換で、素敵な小物や置物に大変身します

★ 普段風呂敷はしまってあってあまり活躍していなかった。けれど、包み方一つで主役になる楽しい方法を教えていただき、今後プレゼントなどに楽しみたい。

折り紙教室

季節毎の題材や参加者のスキルに合わせて折りやすい作品を作ります。
みんなと和やかに憩いの場で、指先を動かしてみませんか？

馬橋東市民センター

馬橋市民センター

★ 家族に褒められて嬉しい 馬橋市民センター
★ 細かい作業は年齢的にもきついが作品が完成した喜びはひとしおです。 馬橋東市民センター

3月・4月の自主事業予定

市民センター	自主事業
小金原 344-8268	脳活体操（3月で終了）
馬橋 342-9690	脳活体操（3月で終了） からだほぐしヨガ 折り紙教室
小金 343-8641	脳活体操（3月で終了） おもちゃの病院(3月)
新松戸 343-6500	脳活体操（3月で終了） あさヨガ 背骨コンディショニング みんなで歌おう
馬橋東 346-2055	脳活体操（3月で終了） 折り紙教室
小金北 343-3191	おもちゃの病院 風呂敷で創るアート
八ケ崎 348-6667	脳活体操（3月で終了） 背骨コンディショニング

※ご応募いただいた時は枠が埋まっている可能性もございます。ご了承ください。
※お問い合わせは各センターへお願いいたします。