

2F談話室

# One Day カフェOPEN!



## 11時～15時

# 1/26

火曜日

(次回:2/14・25)

## 逗子アリーナで運動して、ほっと一息

**チロパン** (東逗子にある地元で人気のパン屋さんです!)

・あんクリームドック・たまごドック・ポテサラダック・焼きそばパン・🍷

**BEANS** (チロルのお隣にある自家焙煎珈琲屋さんです!)

・コーヒー(BEANSブレンド) ☕

全品

150円

## 福祉バスを上手に活用して健康に!



※60歳以上の逗子市民の方ならどなたでも福祉バスを**無料**で利用できます。

### 【トレーニングルーム】

費用 **300円**(市内の方)

8:30～20:45

初回はマシンの使い方を説明します。



費用 **500円**

○ シェイプアップ体操

9:15～10:15

○ バドミントン

10:30～13:30

○ 健康筆習い

13:30～15:00

※シェイプ・バドミントンは室内シューズが必要です。筆習いは筆ペンが必要です。他にも魅力的なメニューが盛りだくさんです! 入会大歓迎!

うすかぜクラブ

### 【姿勢改善教室】

費用 **500円**

市役所 9:40 発

↓

【姿勢改善教室参加】

10:00～10:50

持ち物 ヨガマット又は大判タオル

公益財団法人逗子市体育協会

お問い合わせ **046-870-1296**

休館日 月曜日(祝日の場合は開館しています。)

利用時間 8:30～20:45(最終入館 20:00)

<https://zasa.jp>