

# 宝塚市立花屋敷グラウンド

## 1月号

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。  
宝塚市立花屋敷グラウンド1月の会報誌です。ご覧ください。

NEW

### 【モルックヨガ】

～モルックで使用する棒を使ってするヨガです～

★モルック棒を持ち、ヨガの基本的効果的に体を動かします★

開催日 ⇒ 1/24・2/21・3/28（月曜日）10：00～10：50

場 所 ⇒ 管理棟内 アクティブルーム

料 金 ⇒ 1,000 円

予 約 ⇒ 予約要／お電話・窓口・メールでお申込みください。

MOLLKY



### 【モルック無料練習会】

★どなたでもご参加いただけます★

モルックはフィンランド発祥のニュースポーツです。  
モルック（木製の棒）を投げ、スキttl（木製のピン）を倒すスポーツです。誰でも楽しめ、初心者でもすぐに遊べます。

日 程： 1/15（土）2/5（土）

10：00～11：30

場 所： 多目的グラウンド（野球場）

定 員： 20 名

申込方法： メール・お電話にてお申込みください。

※雨天時中止

### 【テニスボールで 体をほぐそう！】

テニススクールで利用していたボールを有効活用していただきたく、  
管理棟内ロビーへ設置しています。  
ご自由にお持ち帰りください。

・肩甲骨編・足裏編・腰編

マッサージ方法の冊子もご用意しています。

宝塚市立花屋敷グラウンド

〒665-0802 宝塚市花屋敷荘園4丁目2-35

TEL & FAX 072-744-2366