



プレミアムフライデーは 上山城へ

2月

プレミアム
フライデー

- ◇開館時間→午後6時15分まで延長
- ◇午後3時以降の大人の入館料を半額に!! (410円→200円)

◇ 冬の運動不足を解消しよう! ◇

木 剣 体 操 エクササイズ®

明治時代に様々な古流武術から創出された体操が木剣体操(ぼっけんたいそう)です。
それが新しい運動メニュー「木剣体操エクササイズ®」として現代によりがえりました。
年齢や男女を問わず、チャンバラ感覚で楽しく取り組むことができ、体作りに大いに効果を発揮します。

好評につき昨年10月に続いて2回目の開催です。

武道の経験がなくても大丈夫! 初めての方でも気軽に楽しめる体操です。



◇ 日 時 / 2月23日(金)
午後5時～6時

◇ 会 場 / 多目的ホール

◇ 講 師 / 鈴木 亨師範
(木剣体操エクササイズ®認定教士・
居合道教士七段)

◇ 参加料 / 無料
(ただし入館料が必要です)

※希望者には木剣の販売も行っています。(1本1,300円)

プレミアムフライデーは15:00以降の入館料が割引になります。入館料(大人)を半額に!!(¥410→¥200)

■お問い合わせ/(公財)上山城郷土資料館(673-3660) ■HP→<http://www.kaminoyama-castle.info>