

# 秋の感謝祭 2020

# 2020.11.15 日 9:00~15:00

お問い合わせ ☎096-273-6996

## ～ 入り口前テラス イベント ～

### 地元生産者による旬野菜の販売

9:00～ 開始  
地元生産者による旬の野菜を販売します。  
新鮮な野菜が低価格と好評ですので、是非お買い求め下さい。



### くまもと eco 牛ふん堆肥 販売

1袋 500円(15kg) 9:00～15:00  
熊本の地下水を守る取り組みで生まれた「くまもと eco 牛ふん堆肥」を販売します。土壌を改良する効果が期待できますので、是非お試しください。



裏面もご覧ください ▶▶

## ～ タイムスケジュール ～

### 【研修室】

11:00～11:45  
親子でボクササイズ  
13:00～14:00  
ヨガ体験会

### 【多目的室】

9:00～15:00  
本のリサイクル市

### 【多目的広場】

10:00～11:30  
パークゴルフ体験会  
パークゴルフでボーリング  
10:00～12:00  
フリスビーでストラックアウト

### 【西部環境工場・遊歩道】

11:15～12:00  
ポールウォーキング体験会

### 【ロビー】

9:00～10:45  
体年齢測定

### 【テラス】

9:00～  
野菜販売 (地元生産者)  
9:00～15:00  
くまもと eco 牛ふん堆肥販売

### 【ホール】

地域の方の作品展示

## 無料で参加できる教室・体験・イベントはこちら！

### ヨガ体験会 要予約

研修室 13:00～14:00  
参加対象：18歳以上/定員：17名



深い呼吸で様々なポーズを行うことにより、心と身体のバランスを整えることができるヨガでリフレッシュしませんか？託児もございますので、お気軽にご相談ください。

### 親子でボクササイズ 要予約

研修室 11:00～11:45  
参加対象：小学生以上の親子/定員：17名



ボクササイズとは、ボクシングの基本技術をベースにしたスポーツトレーニング。キックやパンチで脂肪燃焼しながら、親子でストレス発散しましょう！

### ポールウォーキング体験会 要予約

西部環境工場遊歩道 11:15～12:00  
参加対象：高校生以上/定員：10名



歩く時の正しい姿勢やポールの使い方を学び、実際に体験できます。当施設からのスタートとなります。

### 本のリサイクル市

多目的室 9:00～15:00



多目的室にて本や雑誌を無料で配布致します。ずっと探していた本や欲しかった本が見つかるかもしれませんよ？！

### フリスビーでストラックアウト チケット配布

多目的広場 10:00～12:00



フリスビーを投げて的を撃ち抜く「ストラックアウト」にチャレンジしよう！  
お菓子もあります！  
※お菓子が無くなり次第終了となります。

### パークゴルフ体験会

多目的広場 10:00～11:30



パークゴルフは子供から大人まで誰でも楽しめる手軽なスポーツです。多目的広場の特設ミニコースで体験してみませんか？初めての方もパークゴルフアドバイザーが親切に指導します！

### 体年齢測定 館内ロビー 9:00～10:45

参加対象：どなたでも



身長・体重・血圧など日常で知っておきたい項目から血管年齢・簡易骨密度も測定できます。ご自身の健康管理の参考に！

### パークゴルフでボーリング チケット配布

多目的広場 10:00～11:30



パークゴルフのクラブとボールを使ったボーリングで体験してみましょう！  
お菓子もあります！  
※お菓子が無くなり次第終了となります。

### 地域の方の作品展示



館内ロビー 終日  
10月11日(日)に当施設で開催する「リ・ガラスアート」の作品を展示する予定です。

### 教室・体験会のご予約について

ヨガ体験会・親子でボクササイズ・ポールウォーキング体験会のご予約は、お電話もしくは窓口にてお申し込みください。準備物や注意事項は、ご予約時にご説明させていただきます。



### 【詳細 お問い合わせ】

# 熊本市西部交流センター

## ☎ 096-273-6996

〒861-5287 熊本市西区小島2丁目7番5号

開館時間 = 9:00～22:00 休館日 = 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始

【主催】指定管理者 西部交流センター管理運営共同企業体