



無印良品の整理収納アドバイザーをお招きして、ご家庭のリサイクル分別スペースを中心に、大崎町で感じ良く暮らすための整理収納のコツをご紹介します。皆さんが実践している「わたしのコツ」や困っていることの相談など。参加者の皆さんと一緒に考えるセミナーです。また、同日マルおおさきにおいて、空き家の相談やリユース品の回収をいたします。「使わないけど捨てるにはもったいないもの」があればぜひお持ち込みください。

## 大崎町で感じ良く暮らす リサイクル×整理収納セミナー

(無印良品の整理収納アドバイザーによるセミナー)

開催日：4月15日(土) 11:00～12:00

場 所：マルおおさき 大崎町仮宿1130-20

■参加には事前申込が必要です

■リユース品の回収受付は 9:00～11:00です



お問い合わせ先：住民環境課環境対策係 ☎099-476-1111 (127・128) / 企画調整課企画政策係 (222)

## ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅 Japan Athlete Training Center Osumi

〒899-7301 鹿児島県曽於郡大崎町菱田1441  
☎099-477-1102

【指定管理者】ニチガスクリエイト・ミズノ共同事業体

### いまさら聞けない!? ウェイトトレーニング実技講習

【内 容】

- BIG3(スクワット・デッドリフト・ベンチプレス)のフォームチェック・適切な負荷設定
- ウェイトトレーニングでケガをしないためのコンディショニング

【日 時】3月26日(日)

1回目 10時～12時

2回目 13時～15時

3回目 16時～18時

【対象者】高校生以上(スポーツ競技において基礎筋力の向上に取り組みたい方)

【定 員】1回の講習につき5名まで

【会 場】JATCOトレーニング室

【参加料】500円

【講 師】鈴木章介先生

(日本トレーニング指導者協会認定上級トレーニング指導者)

### 呼吸でコアを感じる パワーヨガのお知らせ

【内 容】

呼吸～動作で体幹とコアを意識したヨガ～  
呼吸とポーズに意識を向けることで集中力と柔軟性をアップし、身体の奥深いところを使って筋肉バランスを整えていくヨガ

【日 時】3月12日(日)・3月26日(日)

いずれも10時～11時15分(75分)

【対象者】高校生以上

【定 員】各15名

【場 所】ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅 3F 音楽室

【料 金】500円/1回

【指導者】アーバンウェルネスクラブ エルグスタジオインストラクター 中村ひとみ

(※全米ヨガアライアンスRYT200取得)

### ～トレーナーが教える～ 走り方教室開催のお知らせ

【日 時】3月21日(火・祝日)

14時～16時

【対象者】小学生高学年(4年生～6年生)

【定 員】30名

【場 所】ジャパンアスリートトレーニングセンター大隅 室内陸上競技場

【参加料】1,000円(施設使用料含む)

【指導者】アーバンウェルネスクラブ エルグ指導員 鈴木章介  
JATI-AATI  
(日本トレーニング指導者協会認定上級トレーニング指導者)

申込方法

お電話もしくは受付で事前にお申し込みください。