

「吉川名勝庭園めぐり」

～秋の万徳院跡、元春館跡めぐり～

- 日時 2021年10月27日(水)
9:30-11:00
- 集合場所 戦国の庭歴史館
(開始時間までにお集まりください)
- 内容 ・吉川元春館跡から万徳院跡歴史公園までを歩く(行程 2.4 km、解説あり)
- 申し込み 要
- 定員 20名
- 参加費 無料
- その他 少雨決行
歩きやすい服装でお越しください。
飲み物等は各自でご持参下さい。

〈申込/問合せ先〉

北広島町役場まちづくり推進課 Tel 050-5812-1856



万徳院跡歴史公園



吉川元春館跡

「吉川名勝庭園めぐり」参加申込書

氏名		電話番号	
住所			

10月27日(水)はチャレンジデー!

きたひろネット音声告知放送 & Youtube 放送予定

	きたひろネット 音声告知放送	Youtube	
	ラジオ体操	my ながら運動	BB ヨガ
AM	6:25		
PM		10:00	
			12:00
	12:40	13:00	
		16:00	15:00
	17:00		18:00
		19:00	

*****当日はきたひろネット TV 放送でも以下の番組を放送します*****

- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ & 体幹トレーニング
- ・バレトン
- ・きたひろしま♡スキッと体操

※放送時間はきたひろネットの番組表をご覧ください。

【Youtube 動画内容紹介】

◆my ながら運動◆



内容

普段の生活のワンシーンで、「〇〇しながら」ムリなく楽しく、肩こりの悩みにアプローチできる内容です。

◆B B ヨガ◆



内容

初めてでも、体がかたくても、心配は無用！元サラリーマンの男性ヨガ講師がレクチャーします。働き世代のお疲れな体と心をゆるめて、継続的なセルフケアのコツをお伝えします。