



2022 玉川冬まつり

12/10(土) 9:30~14:45 頃

★11/7(月)より予約受付開始 場所:玉川まちづくりセンター
(ご参加いただくには予約が必要です)

※玉川まちづくりセンター窓口もしくはお電話でお申込みください。

玉川イルミ
12月初~1月
下旬頃まで



冬の運動不足を
解消しよう!
10:00~11:00

だれでもできる簡単エクササイズ
① 筋肉トレーニングで基礎代謝アップ
② 有酸素運動で脂肪燃焼
③ ストレッチで柔軟性アップ
講師:インストラクター太田ひとみさん

参加費 ¥ 300
(18歳以上の方)
定員 12名

簡単!スイーツ作り
9:30~11:00

~滋賀県産米粉の
チョコバナナパンケーキ~
健康・美容に配慮された美味しすぎる
スイーツをみんなで一緒に作って
みよう♪
講師:升田良恵さん
(保健師:アスリートフードマイスター)

参加費 ¥ 500
(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 14名

クリスマス工作&
ハンドベル演奏してみよう
13:30~14:45 頃

萩の枝でクリスマスツリー作りをし
た後に、ハンドベルでクリスマスソング
を演奏してみよう♪

参加費 ¥ 100

(小学3年生以下は保護者同伴)
定員 20名



主催:玉川まちづくりセンター
(野路九丁目 7-42)
TEL:564-0189
開館時間 8:30~17:15