



プレミアムフライデーは 上山城へ

10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)



木 剣 体 操 エクササイズ®

◇ 木 刀 を 使 っ て 楽 し く 健 康 づ く り ◇

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®」として現代によみがえりました。
年齢や男女を問わず、室内でも楽しく取り組むことができます。
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 / 10月27日(金)
午後4時30分～5時30分

◇ 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
かかし茶屋で行っています。
(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>