

市民企画のイベントで楽しもう!

市民交流フェス

2024.12.21 [土]

10:00~16:00

コースト ピラティス
Coast Pilates 企画

冬こそピラティスで
代謝アップ! 免疫力アップ! /

NPO法人みやっこベース 企画

男性保育士集団
“チーム・ファンタジスタ”が
やってくる!

沿岸ピラティス フェス

1時間のピラティス体験を5回開催します **要予約**

会場: 2階 運動スタジオ1・2

持ち物: ヨガマット(無料貸出あり)、飲み物、タオル

定員: 各回30名

- ①10:00~
- ②11:15~
- ③12:30~
- ④13:45~
- ⑤15:00~

※詳しくはチラシをご覧ください。



親子で楽しむ みやこクリスマス大パーティー

10:00~16:00

会場: 1階 交流プラザ、
会議室1・2・3

- ステージイベント
- ふわふわ遊具であそぼう
- おさがり交換会 など

※一部、材料代がかかります。詳しくはチラシをご覧ください。



三師会バンド 企画

音楽で
地域の皆さんを笑顔に♪

グループめんよう 企画

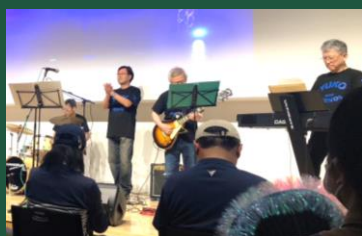
手づくりの温もり

三師会バンド クリスマスコンサート

15:00~16:00

会場: 2階 多目的ホール
定員: 150名

★当日14:30より受付



メンバーが医療関係者のバンドです

草木染・ホームスパン

作品展示 / 羊毛糸つむぎの実演と体験

10:00~16:00

場所: 2階
運動スタジオ前

※作品展示のみ、
12/17(火)から
ご覧いただけます



イベント参加者は駐車場無料

※宮古市役所前駐車場、宮古駅前駐車場、宮古駅東駐車場に限ります
※駐車券は市民交流センターにご持参ください

〈会場・問合せ先〉

宮古市市民交流センター
TEL 0193-63-4166

詳しくは
こちら⇒

