

千城台CCだより

千葉市若葉区千城台コミュニティセンター

指定管理者
ちばアートウインド運営企業体

2018年 2月号
毎月25日発行

寒い日が続いています。インフルエンザもはやっていますので、健康にはご注意ください。



トレーニング室リニューアル

2月3日(土)午前9時リニューアルオープン!
これまでの複合マシンを入替え、トレーニングをより快適に行ってください。利用料据置き!

※トレーニングマシン入替のため、2月1日(木)2日(金)は終日利用休止となります。

<継続使用機材>

・ランニングマシン・腹筋台・ベンチプレス

<画像以外の新規機材>

・ストレッチボール・フレックスクッション・ストレッチマット

【ご利用料金】※入会金不要/年間パスポート、回数券有

一般220円/65歳以上180円/中高生100円



レッグ・エクステンション

Target: 太腿前・太腿四頭筋
Weight: 5~100kg (5kg刻み)



フロン・レッグ・カール

Target: 太腿後・ハムストリングス
Weight: 5~100kg (5kg刻み)



デュアルアジャスタブル・プーリー

Target: 多目的
Weight: 5~100kg (5kg刻み)



ミリタリー・プレス

Target: 肩・三角筋
Weight: 5~100kg (5kg刻み)



ディクライン・プレス

Target: 胸・大胸筋
Weight: 5~100kg (5kg刻み)



ラッド・プルダウン

Target: 背中・広背筋
Weight: 5~100kg (5kg刻み)

昔ながらの無添加味噌作りませんか?

千葉

産の大豆とコシヒカリ使用

指導: 谷当工房

手作り味噌教室

申込み
受付中!

お味噌汁
試食付き



※ご自宅で1年間熟成させて、お召し上がり頂けます!

日時 2018年3月11日(日)
10:00~13:00

会場 千城台コミュニティセンター
料理実習室

定員 最少催行人数10名~

費用

1人 2,000円(持ち帰り2kg)

追加可能: 800円/kg
(大量のご希望はご相談下さい。)

ちしろだい映画会

無料

3月18日(日) ①午前10:00
②午後13:00

1階多目的室(各回定員120名)

主演: 濱田岳
au CM 金太郎役

ポテチ

木村文乃

2014年エランドール新人賞

仙台在住の人気作家・伊坂幸太郎原作による心温まるミステリー・コメディ

※開場は上映開始15分前予定。先着入場。

※定員制のため、ご入場頂けない場合がありますので、ご了承ください。

※駐車場の台数には限りがございます。御来場の際には、公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ: 千城台コミュニティセンター(千葉市若葉区千城台西2-1-1) TEL 043-237-2241 FAX 043-237-9213
<http://chiba-aw.jp/chishiro>