

# 謙武祭

2022. 12. 11 (日)

AM 9:00 開館

AM 9:30 オープニング 藤尾流舞踊会



## ラウンド フィットネス 体験

5機種10種目の  
トレーニング  
>10:00~上越の間

## 武道体験

太極拳・合気道  
スポチャン・柔道  
空手道・相撲・剣道  
なぎなた・銃剣道  
>10:00~大道場

## 教室体験

ノルディックウォーキング・ヨガ  
ソフトエアロ  
健康体操  
親子うんどう  
fighting fit  
>10:00~各会場

## 生け花 体験

事前予約要  
体験料2000円  
定員各6名  
>10:00~多目的室  
>11:30~多目的室

## 栄養学

江崎グリコ(株)講師  
によるセミナー  
運動する人のための  
栄養学・サプリメント  
>11:30~研修室

## 三遊亭白鳥 独演会

上越出身  
真打来館!  
入場料500円  
高校生以下無料  
>13:00~小道場  
(豊)

## 缶バッチ作り

体験料2個100円

## エア遊具 ゆりえ

>10:00~大道場