

MIZCUL

インターバル速歩

～冬～

2026年
1月10日(土)
9:30～12:00

参加無料

対象
どなたでも
(先着15名)



- ・ 血圧測定と「シセイカルテ」の測定・講義
- ・ みんなでインターバル速歩・「コグエボ」脳体力測定会

講師：特別養護老人ホームフラワープラム 理学療法士

瑞穂町多世代交流センター-MIZCUL

開館時間 9:00～20:00
休館日 毎月第3日曜日 年末年始
住 所 瑞穂町殿ヶ谷1106
(瑞穂第五小学校手前)
電 話 042-557-8737
メー ル mizuho@shinko-sports.com

INSTAGRAM



@MIZUHO_TASEDAI



MIZCULの
だんだん畑

冬の 収穫祭

2026年 1月11日

日曜日

午前9時～午後3時

- ・ 冬野菜の収穫体験
- ・ オープンスクール(講座)
「フランス式ファスティング」(ハーブを用いたデトックス)
- ・ クッキーとコーヒーなどの販売
- ・ 厨房での軽食販売など

詳細はMIZCULまでお問い合わせください。

瑞穂町多世代交流センター-MIZCUL

開館時間 9:00～20:00
休館日 毎月第3日曜日 年末年始
住所 瑞穂町大字殿ヶ谷1106
(瑞穂第五小学校手前)
電話 042-557-8737
メール mizuho@shinko-sports.com

【多世代交流センター-MIZCUL】



@MIZUHO_DANCANBATAKE

【だんだん畑】

