



ブラッシュアップスポーツセミナー【ジュニア向け】

小学校高学年を対象に体幹トレーニングや体の使い方を学び運動能力の向上を図ります。

日時:8月21日(土)10:00~12:00
場所:北部記念体育館(祇園1-77)
対象:小学4年生以上
定員:70人
料金:無料



(問)宮崎市体育協会 ☎21-1735 ☎21-1736
※申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。

4D-VR「Techno Egg」

4D-VRが体験できる新しいコンテンツ「コスモ・ジャーニー(2人乗り)」がやってきます!宮崎科学技術館から宇宙へ飛び立ち、大気圏を抜けて宇宙旅行に出かけませんか?



日時:7月22日(木・祝)~9:00~16:30
場所:宮崎科学技術館(宮崎駅東1-2-2)
料金:無料(入場料別)
(問)宮崎科学技術館 ☎23-2700 ☎23-0791 (休)月曜

夏休み!バックステージ体験

オルブライトホールの舞台裏や音響、照明設備などを舞台職員がご案内いたします。親子で一緒に見学・体験してみませんか?



日時:8月7日(土)13:30~16:00
場所:宮崎市民プラザ(橘通西1-1-2)
定員:10組(小学生と保護者)
料金:1人200円

(問)同会場 ☎86-7777 ☎29-2244 ※詳細はホームページをご覧ください。

大暑の日イベント

暑い夏を乗り切ってもらおうよう、動物たちにスイカをプレゼントします。

日時:7月22日(木・祝)11:00~オランウータン12:00~チンパンジー13:30~アジアゾウ(各約10分)
場所:宮崎市フェニックス自然動物園(塩路浜山3083-42)
料金:無料(入園料別)
(問)同会場 ☎39-1306 ☎39-1300 (休)水曜(7月28日は開園)



瓜田自然プール開設!

自然豊かな環境のプールです。長さ100mのウォータースライダーに注目!

日時:7月23日(金・祝)~8月22日(日)9:00~16:00(毎週月曜、木曜は休業※8月9日(月)、12日(木)は営業)
場所:瓜田自然プール(高岡町小山田1877)
定員:220人※2時間制
料金:3歳未満無料、3歳以上200円、高校生以上300円(市外在住の人100円増)
(問)高岡・地域市民福祉課 ☎82-1111 ☎82-3779



スピードアップ!わくわくかけっこ教室

夏休みの期間を利用してかけっこ教室を行います。走るための基本動作を学べます。

●宮崎教室
日時:幼児:8月2日(月)~23日(月)(全4回)小学生:8月4日(水)~20日(金)(全4回)
場所:宮崎市総合体育館(宮崎駅東1-2-7)、北部記念体育館(祇園1-77)
●佐土原教室
日時:小学生:7月29日(木)~8月19日(木)(全4回)
場所:佐土原体育館(佐土原町下田島20688-74)

対象:幼児(平成27年4月2日~平成28年4月1日生)と小学生 ※佐土原教室は小学生クラスのみ
定員:幼児45人、小学生各コース40人
料金:一回につき幼児500円、小学生1,000円
(問)宮崎市体育協会 ☎21-1735 ☎21-1736
※申込方法などの詳細はホームページをご覧ください。

無料ガーデニング講習「グリーンカーテンづくり」

初心者でも楽しめる植物の選び方や仕立て方などを学べます。

日時:7月の土曜、日曜、祝日10:00~11:30、13:30~15:30のうち30分程度
場所:フローランテ宮崎(山崎町浜山414-16)
定員:なし
料金:無料(入園料別)
(問)同会場 ☎23-1510 ☎23-1530 (休)火曜(祝日の場合は翌日)



パラスポ宮崎~走っど!走っど!~

視覚障がい者へのランニング指導と伴走者育成およびそのマッチングを行います。

日時:7月11日(日)10:00~12:00
場所:宮崎市総合体育館および宮崎中央公園(宮崎駅東1-2-7)
対象:視覚障がいのある人および伴走に興味のある人
定員:各20人程度 料金:無料
(問)同会場 ☎29-5603 ☎29-5604 (休)月曜
当日までに電話、FAX、またはメール(gym@miyazaki-sports.or.jp)で申込

おでかけして学び・癒し・体験……
宮崎市の楽しいイベント情報をお届けします!!



※掲載の情報は6月1日現在のものです。新型コロナウイルス感染症の影響によりイベント中止や定員の変更などの可能性があります。詳しくは主催者にお問い合わせください。イベントに参加する際は感染対策にご協力ください。



青島ビーチパーク2021オープン!

気分はまるで南国リゾートにいるかのよう!青空の下、美味しい料理とともに海辺でゆっくりとした時間をお過ごしください。

日時:7月3日(土)~9月26日(日) ※7月1日(木)~プレオープン
場所:青島海水浴場(青島2-233)
(問)青島ビーチセンター(渚の交番) ☎65-1055



野島川河川プールオープン!

水深70cmから80cmの自然河川を利用したプールです!



日時:7月17日(土)~8月22日(日)10:00~12:00、13:00~16:00(悪天候などの場合は閉場)
場所:野島川河川プール(内海4102-3)
(問)土木課 ☎21-1801 ☎26-3520

なばたとしたか こびとづかんの世界展

「こびとづかん」の独自の世界観とその魅力に迫ります。



日時:7月17日(土)~8月29日(日)10:00~18:00(最終入場17:30)
場所:みやざきアートセンター(橘通西3-3-27)
料金:一般(中学生以上)700円(前売500円)、4歳~小学生500円(前売300円)

(問)同会場 ☎22-3115 ☎22-3116

Advertisement for Charcoalie housing services. Includes logos for Panasonic, Takara standard, TOTO, YKK AP, LIXIL, and TOCLAS. Text: 来て見て触って ショールームでご相談. 新築 増改築 リフォーム. 山崎 宮崎店. TEL: 0985-62-5223. https://yamasaki-housing.jp/

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。