

広報 サンプラザ市原

令和5年4・5・6月編集 第112号
 サンプラザ市原情報誌（四半期1回発行）
 発行：サンプラザ市原管理事務所

サンプラザ市原では、市原市の市制施行60周年を記念し、「**市原市制60周年記念事業 三遊亭楽京 独演会**」を開催します。

日時：令和5年9月9日（土）
第1部 10：30開演
第2部 13：30開演
 会場：1階iスペース
 料金：前売 2,000円

その他の詳細については、館内ポスター又は、2階総合受付でお聞きください。

落語が好きな方、落語に興味がある方など、ぜひ、お越しください。※チケットは、枚数に限りがあるため、売切れの場合がございます。

新商品入荷しました！！

4月1日より、ヒロシ農園さんの「バーベキュースパイス」と「CLEANCURRY」の発売を開始しました。どちらも市原市内の農園で栽培された「パクチー」を使用した「オリジナルスパイス」と「カレー」になります。

気になる方は、ぜひ、お試しください！！

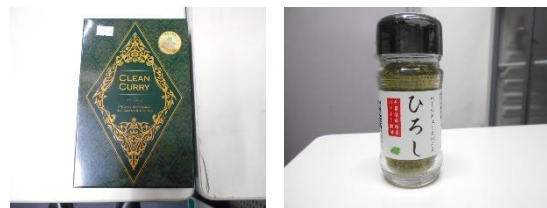
～エアロビクス教室 日程のご案内～ 7月分

水	木	金	土
			①エアロビクス（施設他）
①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (X'YH) ※	②ヨガ	①ピラティス	1 休館日
①ボクシングサイズ ②ZUMBA (X'YH) ※	①フロアヨガ ③エアロビクス	③デトックスヨガ ①ピラティス	①エアロビクス（施設他）
①ボディメイクヨガ ②ZUMBA (X'YH) ※	③ZUMBA (X'YH)	①ピラティス	22 レッスン休業
①ボクシングサイズ ②ZUMBA (X'YH) ※	①フロアヨガ ③エアロビクス	③デトックスヨガ	①エアロビクス（施設他）
	③ZUMBA (X'YH)		29 新教室！

※セントラルスポーツ提携事業

- ① 10時10分 ～ 11時00分
- ② 13時30分 ～ 14時20分
- ③ 19時00分 ～ 19時50分

Go! 三遊亭楽京 独演会
 市原市制60周年記念事業
 令和5年9月9日（土）
 サンプラザ市原 1階iスペース
 ①10：30開演 / 10：00開場予定
 ②13：30開演 / 13：00開場予定
 前売券 2,000円（当日券）2,500円 全席自由席



ヒロシ農園さんの「バーベキュースパイス」と「CLEANCURRY」は、サンプラザ市原2階「ぷらっと」で好評発売中です！

※品切れの場合があります。

熱中症 予防

こまめに水分を補給しよう！

熱中症対策のポイント（室内編）

- ・よしずやすだれを活用し、直射日光をさえぎる。
- ・エアコンを活用する。
- ・こまめな水分・塩分補給をする。

などの対策を意識して行い、…気が付いたら脱水症状に！
 なんてことにならないように気を付けましょう。



～7・8・9月の休館日・休業日のお知らせ～

2023 7月							2023 8月							2023 9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
30	31																			

→3階フィットネスジム及び4階温水プールの休業日です

→サンプラザ市原の休館日です

【管理運営 市原市サンプラザ市原指定管理者（公財）市原市地域振興財団；略称 いちはら財団】

〒290-0081 市原市五井中央西一丁目1番地25 ☎ 0436-24-1151

ホームページ：<http://sunplaza-ichihara.com/>

