



市原市制60周年記念事業  
**サンプラザフェスタ2023**  
 11月12日(日) 1階 iスペース  
**サンプラコンサート**  
 14:00開演予定 / 13:30開演予定  
 【料金】入場無料 【席数】69席  
 【出演】【STEED (スティード)】  
 【萬歌団 (まんかだん)】  
 【Ocean Breeze (オーシャンブリーズ)】  
 【料金】【事前販売電子チケット】  
 午前・午後 各5,000円  
 高校生以下無料  
 市原市民限定 (10月1日(日)～)  
 ※入場無料対象者(電子チケット)は別途告知となります。  
 開演当日の追加チケットはございません。  
 【当日販売チケット】  
 午前・午後 各1,000円(現金のみ)  
 ナゲツは9月1日(金)より販売開始  
 ※空席出現の無料チケットのみ10月1日(日)より販売  
 開始となります。  
 ※チケット購入は、「千葉ポドゲイム万博」  
 (chiba-podgame.com)で検索または、  
 直接お問い合わせください。  
 【問合せ】サンプラザ市原 TEL0430-24-1151  
 主催：公益財団法人市原市地域振興財団

**サ**ンプラザ市原では、4年ぶりに**令和5年11月12日(日)**「サンプラザフェスタ」を開催します。今年、千葉ポドゲイム協会主催のアナログゲームの体験会・即売会である「第2回千葉ポドゲイム万博」を開催します。また、「サンプラコンサート」と題し、地元人気アマチュアバンド「STEED (スティード)」「萬歌団 (まんかだん)」「Ocean Breeze (オーシャンブリーズ)」の3組のロックコンサートを開催します。今年も子どもから大人まで楽しめるイベントになっています。是非ともお越しくください。

## 秋バテに注意!



季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。原因は、夏の冷房や急激な温度の変化、空気の乾燥などがあります。

- ・体を冷やさない
- ・水分を積極的に摂る(常温)
- ・軽い運動を行う
- ・バランスの良い食事を心がける

などの対策を行い「秋バテ」を予防し、快適な秋を過ごしてください!

## 市原市制60周年記念事業 三遊亭楽京独演会を開催

令和5年9月9日(土)に「市原市制60周年記念事業 三遊亭楽京独演会」を開催しました。

前日の台風13号による影響から、開催が危ぶまれましたが、無事に開催することができました。当日は、前座の三遊亭けろよんによる開口一番から始まり、真打の三遊亭楽京による古典落語が行われ、約1時間30分の独演会は、盛況のうちに終わることができました。

ご来場頂いた皆様、誠にありがとうございました。

### —貸室情報—

今回の「三遊亭楽京独演会」の会場として使用されたiスペースは、講演会や小規模コンサート等のイベントでの利用ができる貸室になります。

待合に便利な「ラウンジ」や「音響設備」併設されており、ラウンジ内には専用トイレも設置されています。

人数は**69名**まで入ることができ、**1時間820円**よりご利用できます。(料金は目的により異なります。)



(1階 iスペースは、瞬間に独演会の会場に様変わり)

※3・4階等のお知らせは裏面になります。

## ♪3F 健康増進教室からのお知らせ♪

・9月から YUKI 先生による「リフレッシュヨガ」の新教室が開催しています。開催日は、**第1・3木曜日の10:10～11:00**になります

・10月从小山先生による「ZUMBAGOLD (ズンバゴールド)」の新教室が開催されます。開催日は、**第1・3金曜日の19:00～19:50**になります。  
是非ともご参加ください。

※ZUMBAGOLD (ズンバゴールド) とは、通常の ZUMBA とは違いフィットネスやダンス、ZUMBA を知らない初心者の方や無理なく体を動かしたい方向けのプログラムになっております。

### ～エアロビクス教室 日程のご案内～

#### 10月分

水	木	金	土
① ② ZUMBA (ズンバ) ※	①リフレッシュヨガ ②ヨガ ③ZUMBA GOLD	①	レッスン休業
①ボクシングエクササイズ ② ZUMBA (ズンバ) ※	①フローヨガ ② ③ZUMBA (ズンバ)	③デトックスヨガ	①エアロビクス (脂肪燃焼)
① ② ZUMBA (ズンバ) ※	①リフレッシュヨガ ②ZUMBA (ズンバ)	① ③ZUMBA GOLD	休館日
①ボクシングエクササイズ ② ZUMBA (ズンバ) ※	①フローヨガ ② ③ZUMBA (ズンバ)	③デトックスヨガ	①エアロビクス (脂肪燃焼)

#### ※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

・・・講師募集中 (インボイス登録者に限ります。)

その他の空き時間帯も同時に募集します。  
詳細については、お問い合わせください。

・中野先生の「エアロビクス」・黒澤先生の「ピラティス」・YUMIKO 先生の「ボディメイクヨガ」の教室は、9月をもちまして、終了となります。

長きに渡りご愛顧いただきありがとうございました。



### ★4F 温水プール WAVE からのお知らせ★

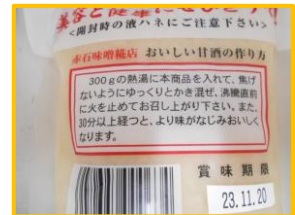
温水プールでは本年度、「プールろ過機ろ材交換工事」及び「プール定期清掃」のため、**3週間程休業を予定しています。**

なお、**日程が決まり次第、サンプラザ HP や館内に掲載致します。**

### ◎ぷらっとインフォメーション◎

今月は、「飲む点滴」と言われている甘酒をご紹介します！  
ぷらっとでは、赤石味噌糖店謹製の米こうじのみで作っている「**房総甘酒**」を取り扱っています。

米こうじで作られた甘酒は、ビタミン類が豊富で自然な甘みがあり、アルコールを含まず、クセが少ないので飲みやすく、おすすめです！



【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/>

