

# 卓球

## 1日レッスン

卓球の基本的な技術や上達するためのコツなどを、サンライズ上松に所属の選手たちが楽しく丁寧に指導します。初心者の方もこの機会にぜひ挑戦してみてください。

12月20日 9時～11時

場所 黒川総合体育館

対象 小学5年生～中学3年生

定員 先着40名

料金 500円

お問い合わせ

黒川総合体育館事務室

TEL 050-2673-4412

豊かなライフスタイルをあなたに

## 出張ヘアサロン

病気やけが、介護や育児など、さまざまな理由でヘアサロンへ行くのが困難な方のために、ご自宅でヘアケアを受けられるサービスを行っています。ぜひご利用ください。



身だしなみを整えて  
さっぱりしたい！  
おしゃれをして  
明るく前向きな気分にな！

| サービス例                                     | 備考                                |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|
| ヘアカット・カラーリング・パーマ<br>ひげそり・顔そり<br>メイク・ネイルなど | たたみ2枚分程度の広さが必要です。終了後の掃除はこちらで行います。 |

### ご予約について

希望日の一週間前まで可能です。

毎月第4月曜日と火曜日は定休日となります。

ご予約はこちらから

サロン はなやぎ

050-4618-1199

# グリーンファーム吉野



## コンテナガーデン

コンテナガーデンとは、プランターや木箱などに植物を植えて小規模でも気軽に楽しめるガーデニング手法です。タイル敷きの玄関やウッドデッキなど、土のない場所や狭い場所などに彩りを添えられます。複数の種類の植物を寄せ植えにしたり、同じ植物のコンテナをたくさん並べたり、いろいろな楽しみ方があります。

### メリット

地面に直接植える場合と比べると、レイアウトの変更が簡単です。

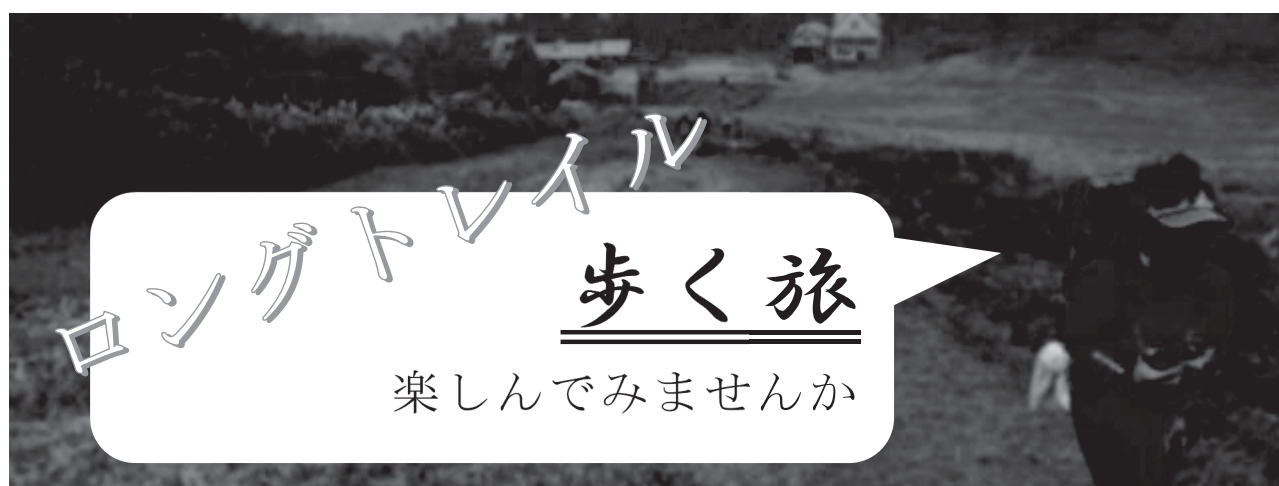
| 種類 | 置くタイプ  | 陶器製や木製など、好みの材質から容器をお選びいただけます。           |
|----|--------|-----------------------------------------|
|    | つるすタイプ | かごなどをつるして飾るため日当たりや通気性が良く、植物の成長には良い環境です。 |

### こだわりのコンテナを使って

### ひと味違うガーデンを演出しよう



園芸用品以外の容器をコンテナにしてみましょう。じょうろや長靴、古くなったブリキのバケツなど、本来は別の用途で使うものもコンテナに使えます。ぜひ挑戦してみてください！



ロングトレイルとは、歩いて旅を楽しむこと、またはそのために作られた道そのものです。近年は自然や健康に関するニーズが高まる中で注目を集めています。

## 長い距離を歩くうちに移り変わる景色

### 地域性を感じられるのも魅力です

#### いろんな景色に出合える

登山道やハイキングコースだけでなく、舗装された道も歩きます。里山のあぜ道や海岸線など、山頂を目指す登山とはまた違う景色が見られるでしょう。



#### 歴史や文化に触れられる

市街地と接続するコースも多いので途中で寄り道して、その土地を観光することもできますよ。歩いていくと、さまざまな所で地域の文化や歴史に触れられます。



生活や巡礼に使われていた古道なども含め、市内各地にコースがあります。難易度や整備状況などを事前確認し、自分に合うコースを選びましょう。適切な装備や持ち物の準備もお忘れなく！

## 地元グルメ

名物料理や特産品を使った料理を食べるのも楽しみの一つ。地産地消にも貢献できます！



お問い合わせ 島岡市観光協会

電話：050-7203-3961

