



# 2025年4月のイベント情報

龍ヶ崎市多世代交流センターRiNKでは、お子様からシニアまで楽しめるさまざまなイベントを開催します。皆さまのご参加、お待ちしております！

イベント申込方法の詳細は裏面をご確認ください。

## からだリセット ～筋膜リリース春の体験教室～

※1回からご参加OK

**4/10(木)～ 毎週木曜日**  
**19:00～20:00**

開催日：4/10、4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22  
\*ヨガマット・ローラーをお持ちの方はご持参ください。  
お持ちでない方にはご用意いたします。

身体のこりや痛みを抱えている皆さん、  
筋膜の萎縮・癒着を引き剥がすことで血流を  
増進させ、身体をリセットしましょう！  
お仕事帰りにもぜひ気軽にご参加ください。

[講師] 丸山浩司 (レッシュプロジェクトコーチ級トレーナー)  
[会場] コミュニティホールB  
[対象] どなたでも・各回30名  
[参加費] 500円/回 (レッスン代)  
[申込] 3/22(土)～先着順

## Let's ファミリー健康ダンス！ in RiNK

※1回からご参加OK

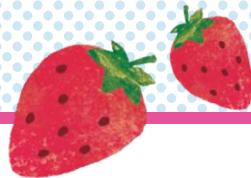
**4/12(土)～ 毎月第2土曜日**  
**13:30～15:00**

開催日：4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、  
10/11、11/8、12/13、2026/1/10、2/14、3/14

ダンスが初めてでも大丈夫！  
講師が丁寧にレッスンします。  
曲にあわせて、お子様からシニアの方まで、  
楽しく踊って健康づくりをしませんか？

[講師] 尾身茂樹 (JDAC認定ダンス指導員 インストラクター)  
[会場] コミュニティホールA・B  
[対象] どなたでも・各回30名  
[参加費] 500円/回 (レッスン代) ※小学生までは無料  
[申込] 3/22(土)～先着順

## 親子でスイーツ ～いちごグミ・いちごジャムをつくろう！～



**5/6(火祝)** ①10:00～11:30  
②13:30～15:00

\*持ち物：エプロン/バンダナ/マスク/飲み物/保冷バッグ  
ふきん2枚/雑巾

RiNK自慢のキッチンスタジオを使って、  
親子で一緒にいちごグミといちごジャム、  
そしてゴールデンウィークのあま～い  
思い出をつくりましょう！

[講師] 中嶋智子 (recipecoお菓子教室 主宰)  
[会場] キッチンスタジオ  
[対象] 小学生とその保護者・各回6組  
[参加費] 500円 (材料費)  
[申込] 3/22(土)～先着順

Pick upイベント「りんく ものづくりひろば」は裏面へ！ ▶▶▶

# Pick up!!

# りんく ものづくりひろば

定期イベントとして  
次回は5/24(土)に  
開催予定です!

造形作家の講師と共に、身近にあるものを材料にして、自由にイメージを膨らませながら作品をつくろう! 4月は3つの作品をご用意しました。

## 4/26(土) 10:00~13:00 (1制作につき60分)

@コミュニティホールA・B

### <4月の作品>

- ① お魚コインケースをつくろう
- ② キラキラ☆サンキャッチャーをつくろう
- ③ カラフル木材でストラップをつくろう

[対象] 4歳以上 (小学4年生以下は保護者同伴)

[定員] ①10名 ②5名 ③7名

[参加費] 1制作につき500円 (材料費)

[申込] 3/22(土)~先着順

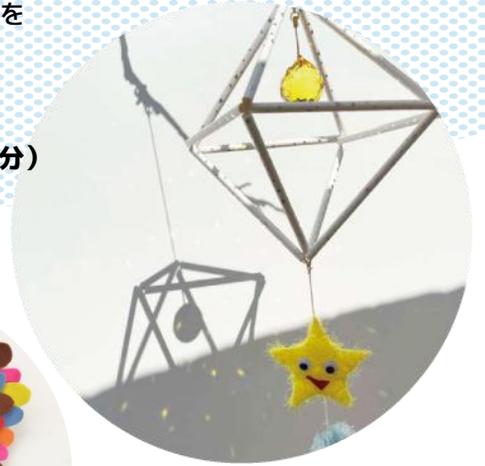
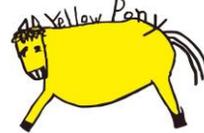
※①~③それぞれ10:00~/11:00~/12:00~  
各3回開催します。実施時間が重複しない限り、  
複数回に申込可能です。



[講師]

外村 友紀 (東京都出身・龍ヶ崎市在住)  
多摩美術大学グラフィックデザイン科卒業  
後、デザイナーとして勤務。その後フリー  
で活動中。

ワークショップ  
「Yellow Pony+」主宰



## イベント申込方法 (先着順)

### ① 龍ヶ崎市公式LINEより

友だち登録後、下部メニューの  
[デジタル窓口]  
< [申請・予約]  
< [RINK予約]  
を選んでお進みください。



### ② RINK窓口にて (4月1日以降)

\* 参加費はイベント当日現金でお支払いください。

〒301-0836

茨城県龍ヶ崎市3543番地 龍ヶ崎市役所保健福祉棟3F

\* 3月31日まで / 龍ヶ崎市総務部管財課

TEL : 0297-64-1111 (内線473)

MAIL : kanzai@city.ryugasaki.lg.jp

\* 4月1日以降 / RINK窓口

TEL : 0297-63-2660 MAIL : info@ryugasaki-rink.jp

