

# 生きがいづくり講座

| 講座名/講師名                  | 曜 | 期間 | 開催期間      | 時間          | 回数  | 募集人数 | 受講料    |
|--------------------------|---|----|-----------|-------------|-----|------|--------|
| 楽しいヨガ<br>佐野雪絵            | 火 | 4期 | 1/12~3/23 | 13:30~14:45 | 10回 | 27人  | 2,700円 |
| パッチワーク<br>見奈美京美          | 水 | 4期 | 1/13~3/24 | 10:30~11:45 | 10回 | 12人  | 2,700円 |
| リラックス<br>ヨーガ<br>山田美代子    |   | 4期 | 1/13~3/24 | 19:15~20:30 | 10回 | 10人  | 2,700円 |
| ヨガ<br>坪田充代               | 木 | 4期 | 1/7~3/25  | 13:30~14:45 | 10回 | 16人  | 2,700円 |
| キックボクシング<br>(入門)<br>阪井英治 | 金 | 4期 | 1/8~3/12  | 19:00~20:15 | 10回 | 15人  | 2,700円 |
| フラダンス<br>小島幸恵            | 土 | 4期 | 1/9~3/13  | 10:45~12:00 | 10回 | 19人  | 2,700円 |
| コンディショニング<br>ヨガ<br>山崎知代美 |   | 4期 | 1/9~3/13  | 10:30~11:45 | 10回 | 14人  | 2,700円 |
| 太極拳<br>竹内キミ江             |   | 4期 | 1/9~3/13  | 13:30~14:45 | 10回 | 27人  | 2,700円 |

※毎回、別途利用料金が必要です。 ※それぞれに休講日があります。  
 ※募集人数は、全期分お申込み数を差し引いての人数となります。  
 ※コロナウイルス対策により、今期は定員数を変更しました。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人  
 (子供連れでの参加はできません)

申込み 12/10(木)17時締切

窓口または電話にて受付いたします。

※お申込み多数の場合は抽選となります。