



令和6年度 9月から始まる各種講座 募集のご案内



★申込期間 7/17(水)~8/2(金) 17時締切 ★支払期間 8/5(月)~8/19(月)

	講座名	曜	講師	期間	時間	回数	定員	休講日	受講料
プール講座	初心者水泳	月	下道	9/2~12/16	13:00~14:15	12	25	9/16, 9/23 10/14, 11/4	3,240円
	初級水泳	火	下道	9/3~12/17	13:00~14:15	14	25	9/24, 11/26	3,780円
	中級水泳		秋本						
	ストレッチ& 水中ウォーキング	木	高村	9/5~12/12	10:30~11:45	14	40	9/26	3,780円
	初級水泳	金	津田	9/6~12/13	10:30~11:45	14	25	9/27	3,780円
	中級水泳		秋本						
	筋トレ&水中運動		秋本						
	初級水泳	土	秋本	9/7~12/21	13:00~14:15	14	25	9/28, 11/23	3,780円
	初中級水泳	日	秋本	9/8~12/15	10:30~11:45	14	25	9/29	3,780円
生活習慣病 予防講座	シェイプアップ アクア	月	廣田	9/2~12/16	19:20~20:10	12	40	9/16, 9/23 10/14, 11/4	3,240円
介護予防講座	からだの通信簿 アップ講座	木	中田	9/5~12/19	13:30~14:30	14	25	9/26, 11/7	3,780円

いずれも

★対象 16歳以上(介護予防講座「からだの通信簿講座」のみ 65歳以上)で、
医師から運動を制限されていない人。※子ども連れの人を受講できません。

★受講料 一括払い(利用料金が別途必要です)

※窓口または電話で、郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望の講座・曜日をお知らせください。

※申込多数の場合は、抽選となります。

