

# 令和6年度 1月から始まる各種講座 募集のご案内

11月25日号掲載 申込期間 11/14(木)~12/6(金)15時締切 支払期間 12/9(月)~12/23(月)

	講座名	曜	講師	期間	時間	回数	人数	受講料
プール	初心者水泳	月	下道	1/20~3/17	13:00~14:15	8	25	2,160円
	初級水泳	火	下道	1/7~3/18	13:00~14:15	10	25	2,700円
	中級水泳		秋本		13:00~14:15	10	25	
	水中アクア		深草		19:10~20:10	10	40	
	ストレッチ&水中ウォーキング	木	高村	1/9~3/27	10:30~11:45	10	40	
	初中級水泳		秋本		19:00~20:15	10	25	
	初級水泳	金	津田	1/10~3/21	10:30~11:45	10	25	
	中級水泳		秋本				25	
	筋トレ&水中運動		秋本				13:00~14:15	
	初級水泳	土	秋本	1/11~3/15	13:00~14:15	10	25	
	初中級水泳	日	秋本	1/12~3/16	10:30~11:45	10	25	
生活習慣病予防	シェイプアップアクア	月	廣田	1/20~3/17	19:20~20:10	8	40	
介護予防	からだの通信簿アップ	木	中田	1/9~3/27	13:30~14:30	10	25	2,700円
健康維持 増進	代謝アップトレーニング	月	稲田	1/20~3/17	13:30~14:30	8	35	2,160円
	ヨガ		稲田		19:10~20:10	8	35	2,160円
	ステップアップトレーニング	水	高村	1/8~3/12	13:30~14:30	10	34	1,000円
	夜ヨガ	金	吉村	1/10~3/21	19:10~20:10	10	35	2,700円
生きがいづくり	楽しいヨガ	火	佐野	1/7~3/18	13:30~14:45	10	17	2,700円
	パッチワーク	水	見奈美	1/8~3/12	10:30~11:45	10	3	
	リラックスヨガ		山田		19:15~20:30	10	5	
	ヨガ	木	坪田	1/9~3/27	13:30~14:45	10	2	
	やさしい太極拳	金	川村	1/10~3/21	10:30~11:45	10	32	
	キックボクシング(入門)		阪井		19:00~20:15	10	10	
	コンディショニングヨガ	土	山崎	1/11~3/15	10:30~11:45	10	8	
	フラダンス		小島		10:45~12:00	10	23	
	太極拳		竹内		13:30~14:45	10	9	

いずれも

★対象

16歳以上(介護予防講座「からだの通信簿アップ」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、氏名・電話番号・希望の講座をお知らせください。

※申込多数の場合は、抽選となります。

※それぞれの講座で休講日があります。

