新郷地域交流センター

さとの家　生涯学習講座のご案内

|  |  |
| --- | --- |
| 講座テーマ | 運動をして健康になろう　!! |
| 講座の概要 | いろいろな運動をたのしみながら、健康づくりをしませんか。 |
| 参 加 対 象 | どなたでも参加可 |
| 募 集 人 数 | ３５名（先着順） |
| 参 　加　 費 | ５００円で６回の講座すべてにご参加いただけます |

各会の講座の内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 回 | 各回の概要 | 講　　師 | 開催月日・時間 | 場　　所 | 備考（持ち物） |
| 月 | 日 | 曜 | 時間 |
| １ | 健康体操 | 加藤智子　　　　 氏 | ６ | 16 | 金 | 10～12 | さとの家ホールA・B | 動きやすい服装、上靴、飲み物タオル |
| ２ | 笑いヨガ | 川喜多三枝子　 氏 | 7 | 21 | 金 | 10～12 | さとの家ホールA・B | 動きやすい服装、上靴、飲み物タオル |
| ３ | 太極拳 | 増元美代子　　　氏 | 8 | 4 | 金 | 10～12 | さとの家ホールA・B | 動きやすい服装、上靴、飲み物タオル |
| ４ | ヨーガ | 峯岸　あい子　　氏 | 9 | 22 | 金 | 10～12 | さとの家ホールA・B | 動きやすい服装、上靴、飲み物タオル、ヨガマット又はバスタオル |
| ５ | ウォーキング | 松原　覚　　　　　氏 | 10 | 20 | 金 | 10～12 | 現地（未定） | 動きやすい服装、飲み物、タオル（雨天の時は「さとの家」で講話） |
| ６ | 気功 | 石川かつ子　　　氏 | 11 | 17 | 金 | 10～12 | さとの家ホールA・B | 動きやすい服装、上靴、飲み物タオル |
| * 応募方法

さとちゃん* ハガキに、**「運動をして健康になろう　!!　参加希望」**と記入し、

氏名・年令、住所、電話番号を記載して、お送りください。* 送　付　先：〒489－0877　瀬戸市東赤重町１－１００

新郷地域交流センター生涯学習講座係* 申込締切日：平成２９年５月２６日（金）必着
* ６回の講座すべてにご参加ください。一部の回だけの申し込みはできません。
* ５００円で６回の講座すべてにご参加いただけます。
* 参加費は、６月１６日（金）の第１回目の講座の際にお支払いください。

|  |
| --- |
| 新郷地域交流センターの生涯学習講座は、このほかにも２講座開催します。２講座（俳句入門、地域の歴史を学ぶ）の募集については、追ってお知らせします。 |

 |