

市民の「体力・健康づくり講座」参加者募集

本講座は、市民の体力づくり, 成人病予防及び生きがいつくりなどを目的として開設しています。講座は、年間を通していつでも入会できます。 たくさんのご応募お待ちしております。

コース①

ルーシーダットン(ストレッチ体操)

講師	廣谷 洋子 日本ルーシーダットン普及連盟指導員
日時	毎週火曜 13:30~14:30
受講料	月額 3,200 円(月 4 回)
会場	八戸市福祉公民館
持ち物	運動着・タオル・ヨガマット

コース②

動ける体づくりの筋力トレーニング

講師	岩谷 優子 日本フィットネス協会指導員
日時	毎週水曜 13:30~14:30
受講料	月額 3,200 円(月 4 回)
会場	八戸福祉体育館
持ち物	運動着・運動靴・タオル・ヨガマット

コース③

エアロビクス

講師	岩谷 優子 日本フィットネス協会指導員
日時	毎週水曜 14:45~15:45
受講料	月額 3,200 円(月 4 回)
会場	八戸福祉体育館
持ち物	運動着・運動靴・タオル

コース④

カラオケ教室

講師	小西 礼子 歌手
日時	第 1・3 木曜 10:30~12:00
受講料	月額 1,600 円(月 2 回)
会場	八戸市福祉公民館
持ち物	特になし

※10名以上の参加で開講いたします

お申込み・お問合わせ	八戸市福祉公民館 (八戸市類家 4 丁目 3-1) TEL: 43-0635 FAX: 44-5350
------------	---

----- 切り取り線 -----

申込書

年 月 日

氏名		電話番号	
住所			
希望のコース	<input type="checkbox"/> 1. ルーシー <input type="checkbox"/> 2. 筋トレ <input type="checkbox"/> 3. エアロ <input type="checkbox"/> 4. カラオケ		