

# 八戸市福祉公民館

## 市民の「体力・健康づくり講座」参加者募集

会費月額2,500円で1講座受講できます。 6月：開講！

本講座は、市民の体力づくり,成人病予防及び生きがいづ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。

### 講座内容

コース	講座名	講師	開設日	時間
1	新しいストレッチ体操 (ルーシーダットン)	廣谷 洋子 <small>日本ルーシーダットン普及連盟指導員</small>	毎週火曜日	13:30～14:30
2	動ける体づくりの筋力 トレーニング	田端 裕美子 <small>日本フィットネス協会指導員</small>	毎週水曜日	13:30～14:30
3	エアロビクス	田端 裕美子 <small>日本フィットネス協会指導員</small>	毎週水曜日	14:45～15:45
4	カラオケ教室	小西 礼子 <small>歌手</small>	第1・第3木	10:30～12:00

受講期間 開始月から3か月間

申し込み・問い合わせ 八戸市福祉公民館

受講料 月額2,500円 (一括払い7,500円)

八戸市類家4丁目3-1

カラオケ教室のみ1,250円

TEL 43-0635

FAX 44-5350

会場 八戸市福祉公民館(類家)

10名以上の参加で開講いたします。

用意するもの・・・運動着・運動靴・タオル

切り取り線

### 申込書

年 月 日

住所	〒			
氏名				
TEL				
希望コースに を つけてください。	1 ルーシー	2 筋トレ	3 エアロ	4 カラオケ

主催 指定管理者 三八五バス株