

申し込み・問い合わせ先:利根町文化センター(下曾根187) TEL68-7881

(1) 心身ととのうヨガ講座

心の健康そして運動不足の解消のために先生がやさしく楽しく教えてくれます。運動が苦手な方もぜひ!

- ・講師 RIE (リエ) 先生
- ・対象/定員 成人 20名
- ・時間 午前10時~11時15分
- ・開催日 11/6・27. 12/4・18. 1/15・29 計6回 金曜日

(2) 初心者でも楽しめる太極拳講座

呼吸に集中してゆったりと動く太極拳。心と体を芯からリラックスさせませんか。

- ・講師 向村 ひろみ 先生
- ・対象/定員 成人 20名
- ・時間 午前10時~正午
- ・開催日 11/18. 12/2・16. 1/20. 2/3・17 計6回 水曜日

(3) 絵手紙・手軽に手紙を出そう講座

楽しみ方いろいろ。心を込めた絵手紙を送りませんか。

- ・講師 遠藤 富美 先生
- ・対象/定員 成人 10名
- ・材料費 500円(5回分)※道具のない方は、別途500円でお貸しします。
- ・時間 午前10時~11時30分
- ・開催日 10/23. 11/13・27. 12/11・25 計5回 金曜日

(4) 人生100年時代の健康ごはん講座 ~「食」で作る元気な未来~

1回目 発酵食品を使った献立、 2回目 フレイル予防の献立
3回目 骨粗しょう症予防の献立 4回目 地域に伝わる健康長寿の献立

- ・講師 利根町ヘルスメイト
- ・対象/定員 成人 16名
- ・材料費 2,000円(4回分)
- ・時間 午前10時~午後1時
- ・開催日 10/7. 11/11. 12/16. 1/27 計4回 水曜日

----- 切り取り線 -----

利根町文化センター後期講座 申込書

(ふりがな)
名 前
住 所
電話番号
講座名 ()
※必要な金額の切手を貼った返送用封筒を添付してください

利根町文化センター後期講座 申込書

(ふりがな)
名 前
住 所
電話番号
講座名 ()
※必要な金額の切手を貼った返送用封筒を添付してください

利根町文化センター後期講座募集案内

利根町文化センターでは、4つの講座を募集いたしますので、奮ってご応募ください。

◆申し込み方法◆

申込書(利根町文化センターでも用意してあります。)に記入し、110円切手を貼った返信用封筒を添えて利根町文化センターへお持ちいただくか、メール(bunka@town.tone.lg.jp)で申し込み内容を記入し、送信してください。

締め切りは持参、メールとも、9月25日(金)までです。

メールで申し込んだ場合、1週間以上利根町文化センターより返信がない場合は、お手数ですが電話での確認をお願いします。

*迷惑メール設定により、受信が拒否される場合がありますのでご注意ください。

※受講資格:利根町在住または在勤の成人

※受講料:無料(講座によっては材料費など自己負担があります。)

4つの講座の開催場所は、利根町文化センターになります。

■すべての講座において、定員を超える応募があった場合には、厳正な抽選を行い、その結果を応募者全員に通知いたします。

また、応募が定員の3分1に満たない場合は、中止といたします。

—注意事項—

・開催決定後であっても、天候及び講師(主催者側)の事情などでやむを得ず、日程の変更・中止となる場合がありますのであらかじめご了承ください。

【記入例】

利根町文化センター後期講座 申込書

(ふりがな) しょうがい ふんか
名 前 生涯文化
住 所 下曾根187
電話番号 68-7881
講座名 (1)心身ととのう講座
※必要な金額の切手を貼った返送用封筒を添付してください

講座一覧は裏面をご覧ください

申込期限 9月25日(金)まで