



生涯学習プラザだより



発行：生涯学習プラザ
北谷町字桑江467番地1
電話 936-3492 FAX 936-5287

健康講座・ストレッチでからだ、しなやか

からだほぐし & ストレッチ講座

全5回
男女年齢問わずOK!



令和5年4月18日～5月23日 / 毎週火曜日(全5回)
午後1時30分～3時30分【受付1時15分】

講師：高良 順子 氏
合同会社 からだ生き活き運動スタジオ 代表

- 対象：町内在住・在勤者／一般
- 定員：20名・定員を超えたら抽選
- 場所：ニライセンター2F セミナー室3
- 持ち物：タオル、運動用の服装、室内シューズ、飲み物、ヨガマットorバスタオル
- 受講費：無料

1	4/18(火)	ストレッチの方法と実技
2	4/25(火)	タオルでストレッチ
3	5/9(火)	脳トレとストレッチ
4	5/16(火)	ちびボールでストレッチ
5	5/23(火)	ストレッチの応用

申込方法・受付期間

4月5日(水)～4月12日(水)

- ① FAXで申込 / 申込書に必要事項明記し FAX送信後、電話で要送信確認
- ② 窓口(土日祝も可)

抽選発表

4月14日(金)までに応募者全員へ結果の電話連絡をいたします。

【問合せ】 平日9～5時 TEL 098-936-3492
FAX(24時間) 098-936-5287

※都合により日程変更または中止になる場合もあります。

※来館時は事前の検温、マスク着用、手指消毒、受講中は指導に沿いお願いします。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)やメディアで使用いたします。

キリトリ

健康講座・ストレッチでからだ、しなやか「からだほぐし&ストレッチ」(5回)

講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)、メディアに使用することに同意し申し込みします。

氏名・大人	フリガナ	年齢	性別	申込み日
		歳	男 女	/ ()
住所 在勤者は 会社の明記	会社名・住所			行政区
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。			