

話で。

申込先・詳細 西区社会福祉協議会
Tel (641) 6996

西健康づくりセンター教室

内容 左表の通り。

対象 ①⑤18歳以上の方②③

⑥⑦体力の低下が気になる方

④4歳以上の未就学児。

申込 ①④⑥⑦6月24日(火)

⑤7月1日(火)⑥⑦7月11日

(金)までに直接来館かがき

ファクスまたはEメールで。

かがき、ファクス、Eメール

は講座名、曜日、住所、氏名

振り仮名、性別、年齢、生年

月日、電話番号を記入で。多

数時抽選。※全ての教室で、

受講料の他に受講の都度、施

設使用料が必要です。

申込先・詳細 西健康づくりセン

ターTel (618) 8700、FAX (618)

8704、Eメール west-

school@shsf.jp

西区民センター講座

内容 左下表の通り。

対象 15歳以上の方(学生を

除く)。

申込 6月11日(水)10時から

直接来館か電話で。先着順。

支払いは6月27日(金)17時まで。

申込先・詳細 西区民センターTel

(641) 4791

はっさむ地区センターから

▽ヨガ無料体験会

日時 6月27日(金)18時30分

～19時30分。

費用 無料。

申込 不要。直接会場へ。

▽はっさむ地区センター講座

内容 左下表の通り。

申込 ①②6月11日(水)③④

6月18日(水)からいずれも9時

～17時に電話で。先着順。

申込先・詳細 はっさむ地区セン

ターTel (662) 8411

はちけん地区センターから

▽サロン・ド・ハッチ(多世

代交流サロン)

内容 歌の会、布ぞうりづく

り、子育てサロン。

日時 毎月第2金曜日の13時

～16時30分。

▽はちけん地区センター講座

内容 左表の通り。

対象 ②首が据わった12カ月

までの乳児と保護者。

申込 ①6月11日(水)②6月

22日(日)から費用を添えて直

接来館。先着順。

申込先・詳細 はちけん地区セン

ターTel (611) 0966

■西健康づくりセンター教室

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ナイト フィットネス(火)	7月8日～ 9月16日(火) 全11回	19時30分 ～20時30分	35人	4,580円
②にこにこ倶楽部	7月9日～ 9月24日(水) 全12回	14時～15時	40人	4,880円
③高齢者のための 筋トレ教室	7月10日～ 10月2日(木) (8月14日除く) 全12回	10時～11時 13時30分 ～14時30分	各 16人	各 6,180円
④幼児のからだ あそび教室	全12回	16時～17時	30人	6,330円
⑤ナイト フィットネス(土)	7月12日～ 8月9日(土) 全5回	19時15分 ～20時15分	35人	2,080円
⑥サルコペニア 予防教室	7月23日～ 9月3日(水) (8月13日除く) 全6回	15時15分 ～16時15分	各 35人	各 2,500円
⑦体らくらく ロコモ予防教室	7月26日～ 9月6日(土) (8月16日除く) 全6回	15時30分 ～16時30分		

■西区民センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ズンバトニングで エクササイズ	7月4日～ 8月8日(金) 全6回	13時～14時30分	20人	3,600円
②夏の手打ち そば講座	7月5日(土) 全1回	10時～13時	25人	2,200円 (材料費含)
③楽しくおいしい パンづくり	7月10日、 17日(木) 全2回	10時～13時	20人	3,700円 (材料費含)

■はっさむ地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①絶品!パウンド ケーキ	6月30日(月) 全1回	13時～15時	12人	1,000円 (材料費含)
②姿勢改善講座 ～ひざの悩み編～	7月3日(木) 全1回	10時～11時30分	15人	500円
③かんたん スパイスカレー	7月4日(金) 全1回	10時～12時30分	12人	1,200円 (材料費含)
④うたごえひろば2	7月16日(水) 全1回	10時～11時30分	20人	500円

■はちけん地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①初めて積みます 麻雀パイ【女性限定】	7月4日～ 8月29日(金) (8月15日除く) 全8回	14時～16時	12人	6,000円 (教材費含)
②ベビーサインと ママの講座	7月15日、29日、 8月5日(火) 全3回	10時～11時30分	13組	1組 1,800円

広告