

# ふれあいセンターながみね 講座受講生募集



講座名	曜日	日程	定員	内容	用意するもの
	時間		受講料		
水中ウォーキング	木曜日	1/12、19、26 2/2、9、16、23 3/1、8、15(10回)	20人 5000円	水中で楽しく体を動かすウォーキングで、日頃の肩こりや腰痛を予防・改善しましょう。	水着、水泳帽 バスタオル
	13:30~14:30				
楽しく健康体操	金曜日	1/13、20、27 2/3、10、17、24 3/2、9、16(10回)	20人 5000円	ストレッチを中心にした、どなたでも無理なくできる体操です。頭も使って楽しく体を動かしましょう。	動きやすい服装 上履き、タオル 飲み物
	13:30~14:30				

対象者／いずれも20歳以上の方  
 申込方法／希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参  
 ※はがき1枚につき1教室の申し込み  
 申込締切／12月20日(火)(当日消印有効)

※定員を超えたときは抽選(申込人数が少数のときは、中止になることがあります)  
 ◎都合により日程などが変更になることがあります

**申問** 土浦市ふれあいセンター「ながみね」  
 (〒300-0849 中村西根2078-1 ☎830-5600)



## ワークヒル土浦 第3回講座受講生募集



講座名	対象	曜日	時間	定員	受講料	開講日	回数
シェイプ&エアロ	一般男女	火	10:00~11:15	35人	5000円	1/17	10回
簡単ボクササイズ&骨盤矯正ストレッチ	一般男女	火	13:30~14:45	35人	5000円	1/17	10回
コンシャスヨガ	一般男女	火	15:45~17:00	30人	5000円	1/17	10回
ベーシックエアロ火曜	一般男女	火	19:00~20:15	35人	5000円	1/17	10回
ベーシックエアロ水曜	一般男女	水	9:45~11:00	35人	5000円	1/11	10回
ベビー&ママエアロ	3~10か月児とその親*1	水	11:30~12:30	30組	5000円	1/11	10回
陶芸教室昼間コース	一般男女	水	13:00~15:00	20人	7000円	1/11	10回
ピラティス&エアロ	一般男女	水	19:00~20:15	35人	5000円	1/11	10回
陶芸教室夜間コース	一般男女	木	18:30~20:30	20人	7000円	1/12	10回
親子リズムエアロI	2、3歳児とその親	金	9:30~10:45	30組	5000円	1/13	10回
親子リズムエアロII	1歳児とその親*2	金	11:00~12:15	30組	5000円	1/13	10回
ボディメイクヨガ	一般男女	金	13:30~14:30	35人	5000円	1/13	10回
チビっ子体操	4~7歳児	金	16:30~17:30	15人	10000円	1/13	10回
リズム&リフレッシュ体操	一般男女	金	19:00~20:15	35人	5000円	1/13	10回

※1 首がすわっているお子さんが対象 ※2 歩行可能なお子さんが対象

申込方法／希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または官製はがきを窓口へ持参  
 ※親子講座はお子さんの氏名(ふりがな)、年齢、性別も記入してください。  
 ※はがき1枚につき1人(組)1講座の申し込み

申込締切／12月20日(火)(必着)  
 ※定員を超えたときは抽選(申込人数が少数のときは、中止になることがあります)  
 ※受講料には保険料、教材費が含まれます。  
**申問** ワークヒル土浦  
 (〒300-0027 木田余東台四丁目1-1 ☎826-2622)