

## 勤労青少年ホーム 後期講座

岡勤労青少年ホーム(☎822-7921)

☞市内在住または在勤の35歳以下の方を優先します。

☎電話または直接 (月曜休館、火～金:午後1時から午後9時、土日:  
午前9時～午後5時)

※定員になり次第、募集を締め切ります。

☑9月14日(金)

※申込人数が定員の半数未満の場合は中止となることがあります。

曜日	講座名	講師	時間	日程	回数	定員	教材費
火	ボディメイク講座	嶽本伸敏	18:30～20:00	10/16～11/13	5	12人	無料
火	基本のパン・スイーツ	宮崎芳子	18:30～20:30	10/16～12/18	6	12人	6,000円
火	やさしい手編	稲葉幸子	18:30～20:30	10/16～3/19	18	10人	1,000円
水	茶 道	奥村征子	18:30～20:30	10/3～3/13	18	10人	10,000円
水	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	18:30～20:00	10/3～3/13	18	12人	3,000円
水	はじめてのボルダリング※	雑賀 竜一	19:00～21:00	10/10・17・24 11/7・14・21	3 3	6人 6人	2,000円 2,000円
木	料 理	谷村貴子	18:30～20:30	10/11～3/14	15	12人	15,000円
木	着 付	桜井定子	18:30～20:30	10/4～3/14	18	12人	5,000円
金	フラワーアレンジメント	長田登志子	18:30～20:30	10/5～3/15	18	10人	20,000円
土	ZUMBA(ズンバ)	大塚 潤	10:30～11:30	10/20～3/16	18	15人	無料
土	ピラティス&ヨガ	普入圭実子	10:30～12:00	10/13～3/16	18	15人	3,000円
土	英会話	マリア・クリスティナ	13:30～15:00	10/13～3/16	15	10人	無料
土	やさしいバレエ	普入圭実子	15:30～17:00	10/13～3/16	18	10人	4,000円
日	ゆるゆるYOGA	渡辺由美子	11:00～12:00	10/14～3/17	18	12人	無料

※ゼビオドーム(中村南6丁目)で開講

## いきいき茨城ゆめ国体開催1年前イベント 水球男子日本代表大川慶吾の水球教室開催!



☎国体推進課(☎893-5510)

茨城国体開催1年前を記念して、リオオリンピックの水球男子日本代表として活躍した大川慶吾選手を講師に招き、水球教室を実施します。会場は改修されたばかりの土浦二高のプール!指導は日本トップレベルの大川選手!もちろん、初心者の方でも楽しめるプログラムをご用意しております。この素晴らしい環境の中で、土浦市開催競技である水球を体験してみませんか?充実したひと時をお約束します。



日時/9月24日(月) ※雨天決行、荒天中止

場所/土浦第二高等学校(立田町)

対象/市内在住または、市内に通学している小学生(高学年のみ)および中学生

定員/20名(先着順)

申込期間/8月22日(水)から9月5日(水)まで

申込方法/電話で

※水着、タオル、着替えは、各自でご用意ください。

※保険は、当実行委員会で加入します。

### 内容

- 準備運動 いい準備をしよう!
- 基礎練習 ボールに慣れよう!
- 攻撃・守備練習 実戦的技術を学ぼう!
- ミニゲーム 試合を楽しもう!
- 質問コーナー 大川選手に気になることをどんどん聞いてみよう!

※内容は予定です。変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。