

# 新年特別講座のお知らせ

話題の講座。新しい学びに挑戦する皆さんを応援する講座に、ぜひご参加ください。

## 講座

# 1

### 筋トレ&ストレッチ・ミニ教室（全2回講座）

初心者でも簡単にできるトレーニングマシンの効果的な使い方と、ストレッチを少人数で学ぶ講座です。A・Bのどちらかを選んで、講座名に明記ください。

- 講師：小田島 由美子（ヨガ・フィットネスインストラクター）
- 期日：1月30日(金)・2月6日(金)
- 時間：Aコース 9:30～10:30  
Bコース 10:50～11:50
- 人数：各コース5名（18歳以上の方）
- 会場：生涯学習センター トレーニングルーム



受講料 200円

## 講座

# 2

### ズンバ講座（全3回講座）

ラテン音楽にのり、講師に合わせて踊る、今注目の手軽なエクササイズです。有酸素運動でシェイプUPに効果の高いレッスンに挑戦してみませんか。

- 講師：鈴木 祥江（ズンバ・インストラクター）
- 期日：1月24日(土)・2月7日(土)・2月21日(土)
- 時間：10:30～12:00
- 人数：20名（一般）
- 会場：生涯学習センター レッスン室



受講料 300円

## 裏面にも案内があります

### 【申込・受付】

- \* **専用はがき** 必要事項を記入し、FAXするか、切手を貼付して郵送(必着)してください。
- \* **Eメール** ky-torefuru@city.kitaibaraki.lg.jp メール  
①講座名 ②住所・郵便番号 ③参加者名(ふりがな)  
④性別・年齢 ⑤電話番号 を明記して送信してください。  
(お申込みから3日経っても受付確認のメールが届かない場合は、電話でご連絡ください。)

※応募者多数の場合は抽選といたします。  
ただし、市内在住の方が優先です。

### 【申込締切】

12月25日(木)(必着)

### 【受講者の決定】

令和8年1月9日までに決定通知を発送します。

### 【その他】

受講料には活動に応じて保険料を含みます。

◆◆◆◆◆◆ 申込先 ◆◆◆◆◆◆

北茨城市生涯学習センター(とれふる)  
〒319-1722 北茨城市関本町福田297-1  
TEL 0293-46-1234  
FAX 0293-46-6916

切り取り

郵便はがき

319-1722

お手数でも  
85円切手をお貼り  
ください。

北茨城市関本町福田二九七一一  
北茨城市生涯学習センター  
（とれふる）  
行

切り取り

