



ひきしめ

エクササイズ教室

～お正月でなまった体を引き締めましょう！～

開催日時 1 / 15、22、29
全3回火曜日 10:30～11:30

あなたの身体能力はどれくらい？！

年末年始は、“忙しい？” “ゆっくり？” “おなかいっぱい？”

・・・**確実に生活リズムは乱れています。**

新しい年を迎えた今、これからの快適な日常生活に向けて、
カラダをエクササイズでリセットしましょう♪

開催場所：大津市勤労福祉センター 2階 多目的室

講師：福永 郁代 先生

受講料：3回分 1,800円 定員：先着順 10人

持ち物：運動のできる服装・500mlの水(またはお茶)・タオル・シューズ

申込期間：12月17日(月) AM8:40～1月11日(金)

申込方法：電話、FAX、窓口、互助会ホームページ (詳細は裏面へ)

講師紹介 ↓

福永 郁代 先生 (ポディーアーティスト・メイクアップアーティスト)

心育身美「心を育み、美しい身体を手に入れる。。。心(こころ)育(いく)まで身体を美しく！」をモットーに、コミュニケーションストレッチや個人レッスンなどを開催し、様々な資格と経験を活かしながら楽しく活動されておられます。

申込方法 ↓

12月17日(月)AM8:40~1月11日(金)までに電話(077-522-7474 または、077-525-1105)、FAX(077-523-3494)【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】または、[大津市勤労者互助会ホームページ](http://www.otsu-gojokai.jp) (info@otsu-gojokai.jp) の講座申込フォームよりお申し込みいただき、1月11日(金)までに受講料をセンター窓口へご持参ください。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日(土日祝祭日を除く)以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。

事務局からの返信がない場合(ホームページの場合は自動返信メールとは別途)は、受付が完了していませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

※申込締切日以降のキャンセルについては、受講料をいただく場合があります。

問合せ先 ↓

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

TEL：077-522-7474

または077-525-1105

FAX：077-523-3494

開館時間

月~土曜 午前9時~午後9時まで

日曜日 午前9時~午後5時まで

休館日 毎月第3日曜日、祝祭日、
年未年始(12/29~1/3)

地図 ↓

