

楽楽



大津市勤労福祉センター講座

貯筋運動教室

～使って貯めよう筋肉貯筋～

開催日時 火曜日 10時30分～11時30分

2/5, 12, 19, 26, 3/5

内容 ストレス発散レッスン (全5回)

筋肉はいくつになっても貯めることができる！自分で貯めておくしかないのです・・・(借筋できない!)そして、肉を貯める唯一の方法は「使うこと」
老後に備えて楽しく貯筋運動を始めましょう♪
頑張っても結果が出ない・・・自分に合った方法が分からない・・・
など悩んでいる方！一緒に楽しく運動しませんか？
いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために！



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 5回分 3,000円

定員 先着順 10名

持ち物 汗拭きタオル

動きやすい服装 (ジャージ・長Tシャツなど)

ペットボトル (500ml) の水またはお茶

申込期間 1月11日 (金)～1月30日 (水)

申込方法 午前8時40分より

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 (ボ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

1月11日(金)8時40分~1月30日(水)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(info@otsu-gojokai.jp)の講座申込フォームよりお申し込みいただき、受講料は1月30日(水)までに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、受付が完了しておりませんので、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。

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

T E L：077-522-7474

または

077-525-1105

F A X：077-523-3494

開館時間

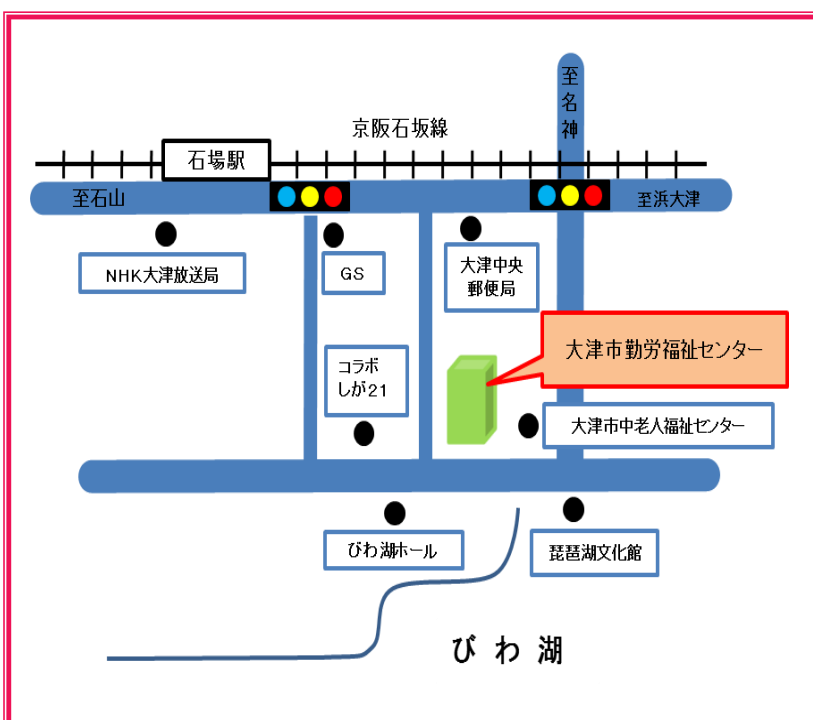
月~土曜 午前9時~午後9時まで

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

地図



大津市勤労福祉センター 指定管理者(一財)大津市勤労者互助会