

回覧

羽島市民会館カルチャースクール

筋 骨 健 康 体 操

体験会

からだが硬くても大丈夫！何歳からでも始められる！

1



教室前にひと遊び

開始前にお遊びタイム！
ポッチャやフリスビーを
しながらひと汗！

2



道具を使ってトレーニング

ボールやチューブなどの
道具を使って
トレーニング！

3



簡単ストレッチ

からだがほぐれて
肩こりや腰痛に
効果ばっちり！

1月30日(金)

10:00~11:00

1回500円

指導員紹介



中村 美穂子

トレーナー歴30年！
愛知県を中心に指導しています。楽しいことが
大好きでいつも遊びを取り入れたメニューを
考えています。皆様の参加お待ちしております。

◆持ち物：ヨガマット・タオル・飲み物

健康体操 教室について

今後の開校予定日：隔週金曜日（月2回）

月謝：2,000円（月2回）

★定員12名

（参加希望者が極端に少ない場合は、
中止する可能性があります）

羽島市民会館

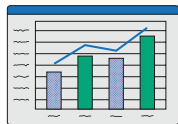
羽島市福寿町浅平3-25

TEL：058-392-2222

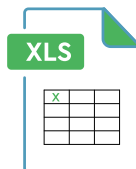
申し込みはお電話または市民会館窓口まで！

受付時間：9:00~20:00

かんたん！ パソコン教室



ワードやエクセルを基礎から学びます。
簡単な文章入力・表・図形 イラストや表計算など
優しく説明しますのでご安心を！



①初心者教室

- ◆開講日 / 毎週（火）（月4回）
11:30～12:30
- ◆月謝 / 4,000円(月4回)
- ◆テキスト代 / 2,640円（税込み）



◆講師 / 土田 健司

②初級者教室

- ◆開講日 / 毎週（火）（月4回） 10:30～11:30
- ◆月謝 / 4,000円(月4回)
- ◆テキスト代 / 2,640円（税込み）
- ★ノートパソコンを持参してください。

卓球台貸出



利用場所 羽島市民会館 第1会議室

利用時間 第1会議室が空いている時

利用料金 1人1時間 200円

- ・ラケット1本（球つき）100円
- ・球だけ借りたい場合は1コ50円

※卓球台の大きさは国際試合規格です。家庭用ではありません。

受付時間 10:00～19:00