

# 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！  
ボ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

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、  
中止する可能性がございます）

健康体操

教室について

# 羽島市民会館

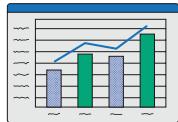
羽島市福寿町浅平3-25

TEL：058-392-2222

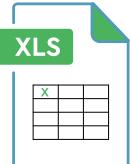
申し込みはお電話または市民会館窓口まで！

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 / 每週（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