

第36回 体育の集い

参加無料

『健康講座』

～大感動!! 劇的ビフォーアフター～

いつも**大人気!**の**古川先生**が元気と楽しさ、そして今回は感動を届けにやっ
てきます。あの**津軽弁**の古川先生講座**第4弾!**

笑って健康になりたい人**集まれ〜っ♪**



今年は自宅で簡単にできる「ストレッチ」を中心に開催します。
ストレッチの前後で自分の身体がびっくりするほど変化します
何気ない動作が楽になるストレッチを体験してみませんか?

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、
持っていれば室内用運動靴
(無ければ裸足や靴下でも参加可能)

定員 50名

申込締切日 9月30日

その他 参加者全員にドリンクと記念品を
差し上げます。

いつも元気で楽しい
先生です(事務局)



こがわ あゆみ
講師 **古川 亜優美**さん
日本レクリエーション協会公認指導者
認知症予防脳トレ士

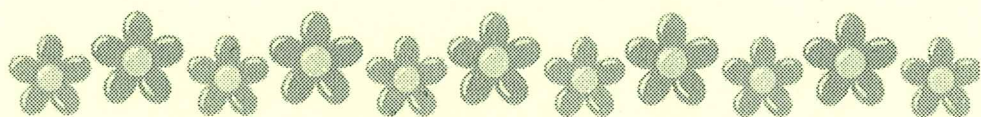
10月13日(月・祝) 10:00

＜お問合わせ申込先＞・・・申込は、直接窓口か電話またはFAXで!

北白石地区センター 北郷3条7丁目9-20 (TEL874-8232・FAX874-8241)



4回シリーズの
第三弾！



大人のバルーンアート

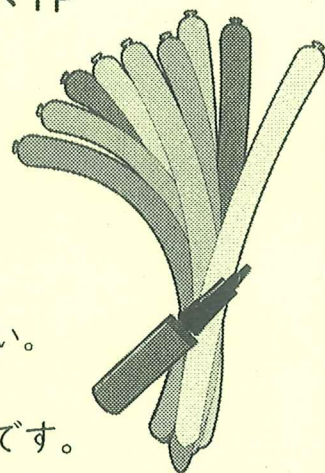
第三弾は「秋のバルーンアート」がテーマです。

ハロウィーンにちなみ、カボチャや簡単リース作りなど楽しいバルーンアートに挑戦です！

「第三弾」とはしていますが、初めての方も楽しく学べます！

※まれにラテックスアレルギーを発症する場合がありますのでご注意ください。

この講座終了後には11月末にも季節に合わせた講座を行う予定です。



9/24・10/1 (水・全2回)
18:30~20:30

費用：2,000円（受講料1,500円、材料費500円）

定員：10名（先着順）

対象：15歳以上の方（中学、高校生を除く）

持ち物：筆記用具、バルーン用手動ポンプ

1. 募集申込受付日時
9月13日(土)~9月21日(日) 9時00分~21時00分
2. 申込方法
上記の申込受付日時に受講料と一緒に窓口で受付(定員になり次第締切ります)
3. 募集対象
15歳以上の方(中・高校生を除く)
5. 注意事項
(1) 納入された受講料・教材費はお返しできません。
(2) 応募者が少ない場合、中止になることがあります。あらかじめご了承ください。
(3) 講座が中止の場合、納入された受講料は返金にいたします。