

リフレッシュ体操

募集期間：10月1日（土）～10月20日（木）

男女、年齢を問わず、いつまでも心身ともに若々しく美しく健康でいたいものです。ストレッチと筋力UPを取り入れたプログラムを体感してみませんか。

【日 時】 11月9日（水）・24日（木）・30日（水）

12月7日（水）・14日（水） 全5回

13時30分～15時30分

【場 所】 生涯学習プラザ 4階 大会議室（1）

【対 象】 18歳以上（高校生を除く）

【定 員】 20名

【受講料】 無料（別途教材費）



○申し込み方法 次のいずれかの方法でお申し込み下さい。

(1) はがき（募集期間内必着）

(2) 生涯学習プラザ窓口へ来館（平日のみ）

(3) ファックス（0246-22-5555）

(4) 電子メール（info@isgp.jp）

※ 申し込みの際は、 ①希望講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢

④住所

⑤電話番号

⑥勤務先（市外の方）

☆ 1通につき1名でお申し込み下さい。なお、申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル5F

いわき市生涯学習プラザ

○問い合わせ ☎0246-37-8888（お電話でのお申込みはできません）

★休館日：土・日・祝日

★開館時間：午前9時～午後5時

いわき市生涯学習プラザ講座受講申込書

申込年月日

平成 23 年 10 月 日

※二重枠内は漏れなく記入してください。

希望講座名

11 月開講 『リフレッシュ体操』 講座

ふりがな

年 齢

性 別

氏 名

才

男・女

住 所 (〒 -)

電話番号

()

上記以外の連絡先 (職場・携帯など日中の連絡先)

職 業 (勤務先または通学先)

○申し込み方法 次のいずれかの方法でお申し込み下さい。

- ① はがき (募集期間内必着) ② 生涯学習プラザ窓口へ来館
③ ファックス (0246-22-5555) ④ 電子メール (info@isgp.jp)

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル内

いわき市生涯学習プラザ

開館時間：午前9時～午後5時 休館日：土・日・祝日

※休館日、開館時間は今後変更になる場合があります。

○問い合わせ ☎0246-37-8888 (電話での申し込みはできません)

- ※ 申し込みの際は、①希望講座名 ②氏名 (ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号
⑥勤務先 (市外の方) ☆ 申し込み多数の場合は、《抽選》となります。

◎プラザ使用欄

受 付 印	受 付 番 号