

平成 24 年度いわき市生涯学習プラザ主催
いわきまなびあいバンク普及活用講座

メタボを予防しよう

募集期間：12月1日（土）～12月20日（木）

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・解消には、
ふだんからの食生活と運動が大切です。正しい知識と
運動方法を学び、メタボを予防・解消をしてみませんか。

1月9・16・23・30日（水）

2月6日（水） 毎週水曜日開催

【時 間】 14：00～16：00

【場 所】 生涯学習プラザ4階多目的室

【定 員】 20名

【対 象】 18歳以上

【受講料】 無料



○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）

いわき市生涯学習プラザ

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 24 年 12月 日

※二重枠内は漏れなく記入してください。

希望講座名

1月開講 『メタボを予防しよう』講 座

ふりがな

年 齢

性 別

氏 名

才

男・女

住 所 (〒 ー)

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

○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