

硬式テニス講座受講者募集

硬式テニス講座を開催することとなりました。

楽しみながら運動不足解消 ★ 是非ご参加ください！！

(講 師) 枝 弘道 先生 (元水戸一高体育教諭)

(開催日時) 平成28年9月29日(木)～平成28年11月24日(木)
木曜日開催 《全8回》 午前9時から正午まで(3時間)
※悪天候等により中止の場合は予備日で対応いたします。

(開催場所) 県西総合公園 テニスコート

(持参する物) ラケット、シューズ等

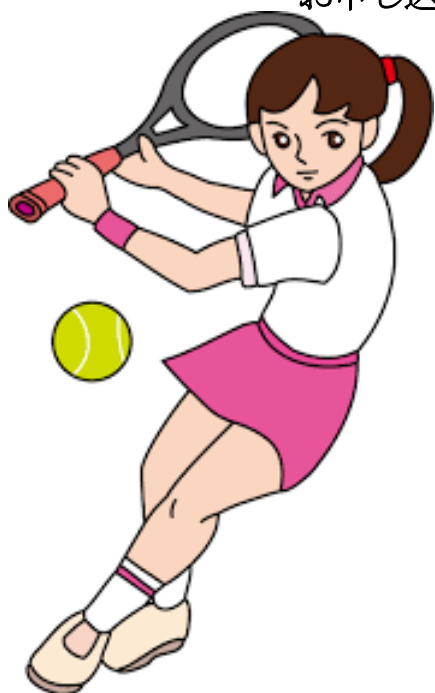
※スポーツ保険・ボール代として3,000円程度お支払頂きますのでご了承下さい。

(定 員) 30名(定員になり次第締め切らせていただきます。)

(申込方法) 公園管理事務所窓口へ直接お越しいただくか、又は電話でお申し込み下さい。

受付期間 平成28年9月1日(木)～9月22日(木)

受付時間 午前8時30分～午後5時まで



【申込・問合せ先】
県西総合公園管理事務所
茨城県筑西市桑山 2818
TEL 0296-57-5631

無料体験講座受講者募集

【エアロビクス講座】 ☆簡単初心者クラス ※男性大歓迎！！

(講 師) 佐藤 玲子先生
(エアロビクス協会、日本マタニティフィットネス協会、
日本障害者スポーツ協会、公認インストラクター)
(日 時) 平成 28 年 10 月 29 日 (土) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分
(持参する物) 動きやすい服装、室内履きシューズ、バスタオル、 飲料水
(募 集 人 員) 50 名



【ヨガ講座】

(講 師) 大町 美智子先生 (大町ヨガ教室代表)
(日 時) 平成 28 年 10 月 11 日 (火) 午後 1 時 30 分～3 時
(持参する物) 動きやすい服装、タオル
(募 集 人 員) 50 名

【フラダンス講座】

(講 師) 横塚 好江先生 (アロハココナッツ主宰)
(日 時) 平成 28 年 10 月 21 日 (金) 午前 10 時 30 分～12 時
(持参する物) 動きやすい服装、室内履きシューズ、筆記用具
(募 集 人 員) 20 名



【親子でクリスマスの一輪挿し作り講座】 ※大人のみのご参加も大歓迎！！

☆牛乳パックを利用して花器を作り、一輪の花を活けてみませんか。

(講 師) 市村 紀子先生 (健康生活筑西会代表)
(日 時) 平成 28 年 11 月 27 日 (日) 午後 1 時 30 分～3 時
(持参する物) 1 人 200 円 (材料費)、1 人 1 本 空の牛乳パック (1000ml)
鉛筆、消しゴム、はさみ
(募 集 人 員) 20 名



○各講座共通○

場 所：県西総合公園クラブハウス内

受 講 料：無料

対 象 者：結城市、筑西市、桜川市在住の方

受 付 期 間：平成 28 年 9 月 15 日 (木) ～各講座開始日の前日まで

※定員になり次第締め切らせていただきます。

受 付 時 間：午前 8 時 30 分～午後 5 時

申 込 方 法：県西総合公園管理事務所窓口又はお電話

〈申込・問合せ先〉

筑西市桑山 2818
県西総合公園管理事務所
TEL 0296 - 57 - 5631