

峰山地域公民館からのお知らせ

No. 229 平成 30 年 8 月 24 日号 峰山地域公民館発行 【お問い合わせ先 ☎69-0661】

子ども運動教室「キッズエアロClub(後期)」のご案内～遊びながら運動を楽しもう～

音楽に合わせて、リズムにのって、遊びながら運動を楽しみます。

マット運動、ボール遊び、そしてダンスなど盛りだくさん。

子どもたちの可能性を広げるとともに、基礎体力のUPと心の発達を促します。

◎日 程 ・講 義:10月9日(火)～平成31年3月19日(火) 毎週火曜日(年末年始等除く)全21回(予定)

・発表会:3月下旬(予定) ※会場の都合や警報発令により変更する場合があります

◎時 間 Aコース(前半)17:00～18:00、Bコース(後半)18:15～19:15

◎場 所 峰山地域公民館 大会議室

◎対 象 峰山町と大宮町に在住の年中・年長・小学1・2年生の幼児及び児童

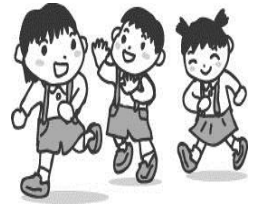
◎講 師 中西香里さん(キッズ・ジュニアエアロビック指導員、キッズ・コーディネーショントレーナー)

◎定 員 各コース14人(最少催行人数10人)

◎受講料 12,000円程度(人数により変更する場合があります。)

◎申し込み **9月26日(水)までに**電話で峰山地域公民館(Tel69-0661)、または大宮地域公民館(Tel69-0662)

へお申し込みください。希望のコースが定員を超えた場合は抽選となります。他のコースでも参加を希望される場合は、人数調整を行いますので、その旨をお伝えください。



エアロビクスサークル受講生募集のご案内～楽しみながらシェイプアップ！！

	エアロスター	にこにこエアロ	フローラ
活動日時	毎週水曜日 20:00～21:00	毎週金曜日 9:30～10:45	毎週金曜日 20:00～21:10
場 所	峰山地域公民館他	峰山地域公民館他	峰山織物センター他
定 員	30人	30人	25人
活動期間	10/3～3月末(全20回)	10/5～3月末(全20回)	10/5～3月末(全24回)
会 費 (予定)	8,000円(20回)	8,000円(20回) ボール代1,500円(税込)	9,600円(24回) ボール代1,500円(税込)
集金方法	全額一括		
内 容	・有酸素運動で脂肪を燃焼し、ストレッチで1日の疲れを解消します。 ・「にこにこエアロ」と「フローラ」では、エアロビクスとジムボール(小)を使った筋力アップトレーニングを行い、身体を引き締めます。		

◎講 師 : 中西香里さん(エアロビクス・インストラクター)

◎対 象 : 市内在住または在勤の20歳以上のかた(原則として)

◎申込方法 : **9月20日(木)(当日消印有効)**までにはがきに、①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号
⑥希望コース⑦外れた場合の希望コースを明記の上、以下へお申し込みください。

◎申込先 : 〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷 1030 峰山地域公民館エアロビクス係

◎結果通知 : 申込者全員へはがきにより通知します。

◎その他 ・ご希望コース1つにつきお一人様1通でお申し込みください。

・定員を超える申し込みがあった場合は抽選とし、ご希望にそえない場合は他のコースを斡旋しますので、斡旋希望を必ずご記入ください。

・電話での申し込みは受け付けません。

小学生チアダンス「キッズチア」受講生募集中!

小学1～2年生女児対象のチアダンスチーム『キッズチア』は、毎週月曜日の夕方17:15～18:00に峰山地域公民館で練習しています。自由に見学にお越しください。後期は、8月27日(月)スタートです。