

# 峰山地域公民館からのお知らせ

No. 239 令和元年 8 月 23 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8日(火)～令和2年3月17日(火) 毎週火曜日(年末年始等除く)(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 17:40～18:40

◎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 15人(超えた場合は抽選となります)

◎受講料 9,200円(全回分、一括前納)※人数により変更する場合があります。

◎申し込み **9月25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。



## 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	10/2～3月末(全20回)	10/4～3月末(全20回)	10/4～3月末(全20回)
会費(予定)	8,000円(20回)	8,000円(20回) ボール代1,500円(税込)	8,000円(20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19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外れた場合の第2希望を明記の上、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。