

藤岡公民館・藤岡スポーツ振興係 **冬の講座** 受講生募集

藤岡公民館・藤岡スポーツ振興係では、下記の講座を開設します。ふるってご参加ください。

1 開設講座

講座	内容	講師	定員	開講日と時間
正しく 楽しく 歩く！ デュークスウォーキング	気功や運動生理学、武道、ヨガ、バレエ、呼吸法など、様々な要素を取り入れた独自理論で開発されたエクササイズです。 簡単でユニークながら、エクササイズで関節の可動域を広げ、機能を高めた体で正しく歩く事により楽しく健康作りをしましょう。	デューク更家公認 ウォーキング スタイリスト 筒深 旭人 先生	20名	令和2年 1月9日、23日 2月6日 全3回 木曜日 午後1時30分～ 2時間程度
	参加者で持参するもの	動きやすい服装、体育館用シューズ、タオル、飲み物、その他必要と思われる物等		

2 会場・・・藤岡総合体育館 アリーナ

3 受付期間等 12月5日(木)～12月18日(水) 午前9時から午後5時まで
 定員になり次第締め切らせていただきます。
 参加者には後日、詳細をご連絡いたします。
 また、土・日曜日は職員不在ですので受付できません。ご注意ください。

4 受講料 無 料

5 申し込み先 公民館課 藤岡公民館係（電話62-4321）または、スポーツ振興課
 藤岡スポーツ振興係（電話62-1301）「冬の講座」まで

6 備考 受講者には後日受講案内などをお送りいたします。
 最低開催人数は5名です。
 5名に満たない場合は、中止となりますのでご了承ください。

申 込 書

デュークスウォーキングに参加します。

住 所	栃木市	氏 名	男・女
生年月日	年 月 日	電話番号	