

跳んで翔んでイキイキ人生

健康プロジェクト
Making do yourself 健康寿命

第1回

7月21日(土)
(10:00~12:00)

フェイスストレッチング

～ 明るいお顔で楽しい人生～
表情筋エクササイズでイメージアップ

鈴木珠允氏

フェイスストレッチングインストラクター

第2回

7月28日(土)
(9:00~12:00)

おいしい簡単クッキング

～「乳 和食」～
体内の活性化を図る健康レシピ



茨城県栄養士会管理栄養士

第3回 8月18日(土)

第4回 8月25日(土)

(10:00~12:00)

大人のためのヒップホップ

～運動不足解消・敏捷性UP・脳の活性化～

自由に表現、自分スタイル、楽しいダンス

鈴木広美氏

日本フィットネス協会ヒップホップライセンス



会場：水戸市三の丸市民センター

定員：30名 (申込多数の場合は、抽選になります)

申込締切：7月4日(水)

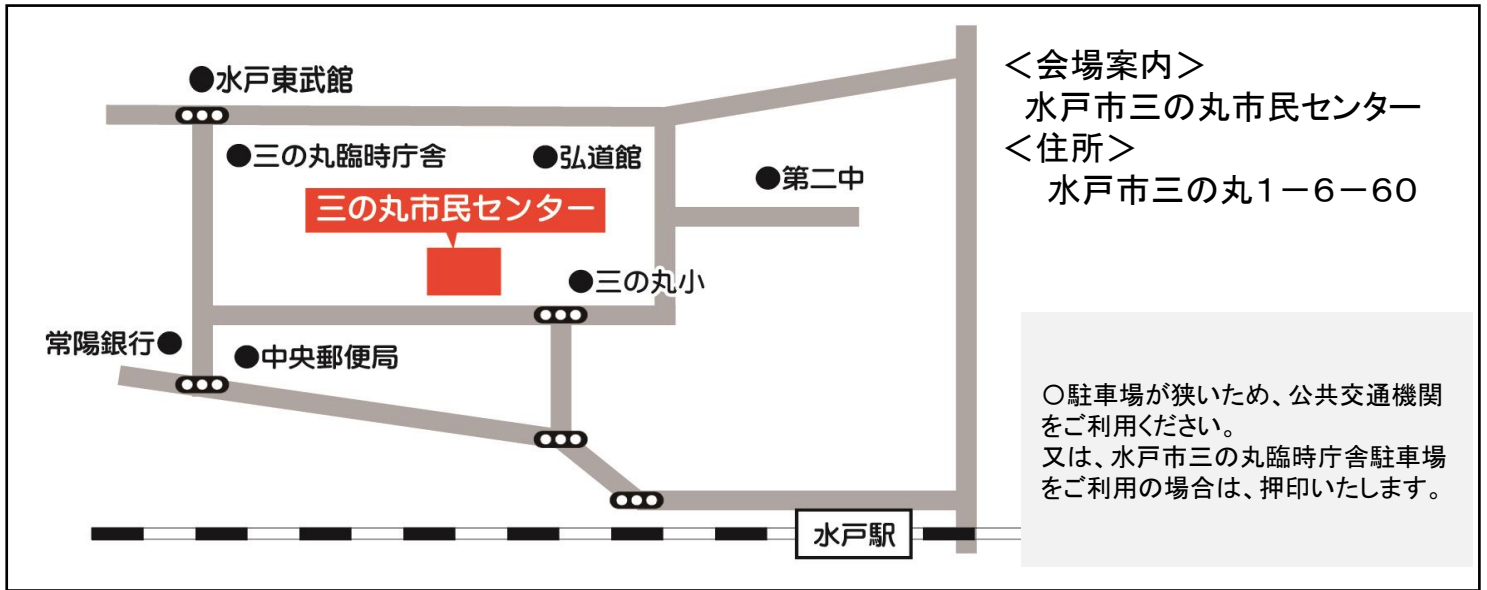
対象：水戸市在住または勤務する方で、できる限り4回参加可能な方

参加費：800円 (材料費、教材費)

主催：水戸市教育委員会みと好文カレッジ さきがけ塾第4期生

【講座詳細】

- 参加費 800円(初回に集金します。欠席の際の返金はありません)
- 持ち物 第1回:鏡、髪留め、襟のあいた服
第2回:エプロン、三角巾
第3回・4回:動きやすい服装、運動靴、タオル、水、着替え等



<会場案内>
水戸市三の丸市民センター
<住所>
水戸市三の丸1-6-60

○駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください。
又は、水戸市三の丸臨時庁舎駐車場をご利用の場合は、押印いたします。

【申込方法】

- 講座名「跳んで翔んでイキイキ人生」と明記し、
①氏名(ふりがな)②郵便番号・住所 ③電話番号を記入の上、
はがき・FAX・E-mailにて お申込みください。

【申込・問い合わせ先】

- 水戸市教育委員会「みと好文カレッジ」



029-303-6602



〒310-0852
水戸市笠原町978-5総合教育研究所3階
水戸市教育委員会 みと好文カレッジ



029-303-6601



info@mitokoubun.jp

「跳んで翔んでイキイキ人生」講座申込書

FAXの場合は、下記に記入し、送信してください。

FAX : 029-303-6601

①氏名	ふりがな	③電話
②住所	(〒 -)	
①氏名	ふりがな	③電話
②住所	(〒 -)	