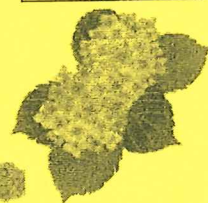


令和7年度赤塚市民センター

成人講座開講のお知らせ



健康で楽しい豊かな人生を送ることが出来るように参加してみませんか。

【場 所】 赤塚市民センター 第1回ホール・第2回集会室

【募集人数】 各定員 20 名

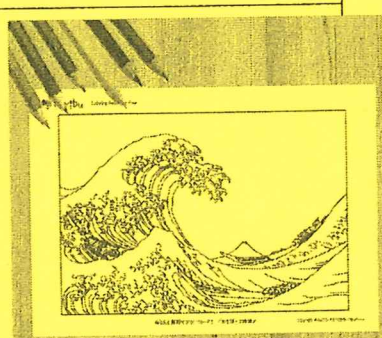
参加費無料

【申込期間】 令和7年7月4日（金）から

午前9時から午後5時まで（月～金の平日のみ）

【申込方法】 赤塚市民センター窓口又はお電話で、お申込みください。

（先着順となります。全講座とも定員となり次第締め切らせていただきます。）

回	日 時	内 容
1	7月25日(金) 13:30～14:30 ホール	「座ったままできる楽しいエクササイズ」 講師 赤尾杉 武士 先生 音楽に合わせて、キックボクシングの動きを取り入れた運動や脳トレを体験してみましょう！ 持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装とシューズ等 
2	8月1日(金) 10:00～12:00 集会室	「大人の楽しいぬり絵」 講師 岩渕 幸子 先生 アートセラピーの一環であるぬり絵でストレス解消リラックス効果で心をリフレッシュしましょう！ 持ち物 色鉛筆かクーピー（12色以上）・飲み物等 

【主催・問合せ先】 水戸市赤塚市民センター

TEL 029-252-4090

令和7年度 成人講座申込書

氏 名				
住 所	水戸市			
電話番号				
申込講座		第1回 7月25日(金)		第2回 8月1日(金)