

令和6年9月1日発行
NPO法人
中川コミュニティグループ
No.228
〒245-0007 泉区桂坂4-1
TEL813-3984 FAX813-3986



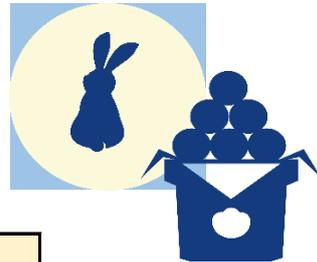
あなたのいきいきライフのお手伝い!

9月号

中川地区センター
9月の休館日
17日(火)
(施設点検日)

なかがわ

涼やかな風に秋を感じる季節となりました。秋からスタートする自主事業で新しい事に挑戦してみませんか?どうぞお気軽にご参加ください!



自主事業教室のご応募は往復ハガキに必要事項を記入して郵送で、またはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。

自主事業教室の申込はこちらまで・・・〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
ハツラツ健康体操 (全10回)	10/19・26 11/16、12/14・21 1/25、2/15・22 3/8・22 (土) A 9:15~10:15 B 10:30~11:30	3000円 	各50名	Aの申込 来館受付 9/28(土)10:20~ Bの申込 来館受付 9/28(土)11:35~	健康的な毎日を送るためには運動はかせません健康維持のためリズムに乗って楽しく体を動かしましょう!初めての方も大歓迎です!ご自分のペースで無理なく運動をしましょう♪ 講師:跡部宗子
脳トレ体操 (全8回)	10/11・18・25 11/15・22・29 12/13・20 (金) 午前の部10:00~11:00 午後の部13:00~14:00	3200円 	各18名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 午前または午後 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 9/11~9/20必着	毎回人気の講座です。なかなか運動できない方、知らず知らずのうちにからだが固くなっていませんか?体と脳をほぐしていきいきリフレッシュしましょう! 講師:泉スポーツセンター 指導員
アニョハセヨ短期集中!韓国語講座 (全4回)	1ヶ月短期留学! 10/2・9・16・23 (水) 13:00~14:30	2500円 (材料費含) 	10名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 9/11~9/20必着	韓国語に興味のある方は是非ご参加ください!短期集中で基礎を学び文字を読めるようになりましょう! 講師:李善英
肩甲骨ストレッチ de 正しい姿勢作り (全1回)	11/30 (土) 10:00~11:30	500円 	15名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 10/11~10/20必着	肩甲骨の可動域を広げてしなやかな背中をつくりましょう!正しい姿勢は見た目が見えやすくなりますね♪ 講師:田島裕子
干支の切絵 (全1回)	11/27 (水) 9:30~11:30	800円 (材料費含) 	巳年 10名	往復はがき又は返信用はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入のうえ 10/11~10/20必着	来年は巳年ですね!初心者でもつくる事ができます!自作の切絵で新年を迎えませんか? 講師:井野宏哉