

タオルで簡単・筋力体操

実施日 : 10月～3月(全6回)

毎月第2水曜日 11:00～12:00

10/8・11/12・12/10・1/14・2/11・3/11

講師 : 久保田正則先生

募集人数: 18人

参加費 : 1,200円(保険代を含む)

持ち物 : 室内履き・タオル・飲み物

★動きやすい服装でご参加ください

申込方法: 往復はがき又は来館

申込受付期間

9月10日(水)～9月24日(水) 必着

申込多数の場合抽選

定員に満たない場合

9月27日(土) 9:30～電話受付(先着順)



= スマホの使い方相談室 =

(タブレットも相談できます)

= 毎月第3日曜日開催 =

開催時間:

①13:30～ ②14:20～ ③15:10～

募集人数: 3名 ①～③、各1名

講師 : 吉永睦美先生

参加費 : 無料

申込方法: 電話 (先着順)

★お申込時、希望時間①～③を

お伺いいたします。

持ち物: お持ちのスマートフォン(タブレット)

水分補給のための飲料

= 今月の受付予定 =

★ 8月17日開催分受付:

8月 2日(土) 10:00より

8月13日(水)まで



= 往復はがき =

・往信裏面に①～④をご記入ください。

①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号

・返信はがきの宛名にご自身の住所・氏名を記入し、締め切り日必着にて送付ください

= 来館受付 =

申込受付期間内に、官製はがき(85円)の

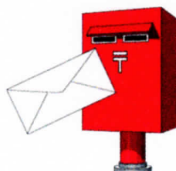
宛名に住所・氏名を記入の上、ご持参ください

= 宛先 =

〒245-0006

横浜市泉区西が岡3-12-11

西が岡コミュニティハウス 宛



★駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。