



極める大人の

令和4年度住民向け講座

チャレンジ講座

2月～3月編

「極める大人シリーズ」の2月～3月の講座のご案内です！
健康や生きがい、趣味を極め、充実したこれからの過ごしきっかけとして、さまざまな講座にチャレンジしてみませんか？
体を動かす講座なので、動きやすい服装でお越しください。

Vol.

8 令和5年2月4日(土) 15:00～16:00

身体を整えて若返ろう！

✿ 整膚で肩こり・猫背の改善をしましょう

講師 世界整膚連盟整膚博士 江口みさきさん

定員 15名 参加費 無料

場所 中央公民館 娛樂室

対象 どなたでも

Vol.

9 令和5年3月4日(土) 17:00～18:00

体を動かして健康になろう！

✿ 骨盤を動かすトレーニングをおこないます

講師 プロボクサー 赤塚翔さん

定員 15名 参加費 無料

場所 健康文化センター1F 多目的室

対象 どなたでも



【主催】NPO法人
まちねっと大口/
大口町

【問合せ先】NPO法人まちねっと大口

〒480-0126 大口町伝右一丁目 35番地 健康文化センター2階

TEL&FAX (0587) 22-6642 E-mail: machinet@heart.ocn.ne.jp

月～土曜日 9:00～12:00、13:00～17:00 (祝日を除く)

極める大人のチャレンジ講座 参加申込書

下記に必要事項をご記入の上、講座開催7日前までに
FAX、メール、電話または直接まちなっと大口にてお申込みください。

※各講座先着順で、町内在住・在勤の方、町内活動団体の方を優先とします。

※複数講座の参加も可能です。

※各講座の詳細は別途ご案内いたします。

※講座内容は変更・中止になる場合があります。

申込日：

氏名		講座番号	
連絡先	住所		
	電話		
氏名		講座番号	
連絡先	住所		
	電話		

【申込み先】

NPO 法人まちなっと大口

TEL・FAX：0587-22-6642

Email：machinet@heart.ocn.ne.jp

※参加の際には、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。