

## 令和6年度後期 小松市民センター主催教室 受講生募集

申込み ▶ 所定の申込書に記入し、小松市民センター窓口にて提出してください。（随時受付）

お申し込みは受講者本人またはそのご家族の方のみ受付可とします。

受講料 ▶ 申込書提出のときに窓口にて納入してください。納入をもって受付完了といたします。

また、納入された受講料は、原則としてお返しできません。

※各教室、定員に達し次第申込みを締切りますので、受講を希望される方はお早めに申込みをお願いします。

また、受講者数が一定数に達しない場合、あるいはやむを得ない事情がある場合、教室を閉講することがありますので、ご了承ください。

期間	教室名	曜日・時間	定員	回数	受講料	内 容
10月 ～ 3月	太極拳	火曜日 10:00～11:30	初心者15名 経験者25名	14回	5,000円	身体を左右均一に使い、ゆったりとした動きでバランス感覚を養います。転倒予防・骨密度アップのお手伝い！
	歌謡	第2・4火曜日 10:15～11:45	50名	10回	5,000円	歌のメロディには心の調和・安定、リズムには協調性、歌詞には理解力を育む力があります。脳の活性化、ストレスの解消にも役立ちます。
	謡 曲	第1・3火曜日 13:30～15:00	20名	12回	5,000円	日本の文化や史実にふれられる教室で姿勢を正して発声することによって健康にも大変良いと言われてています。
	リフレッシュダンス	水曜日 19:30～20:45	15名	15回	6,000円	年齢を問わずに手軽に楽しめる健康ダンスです。馴染みやすい歌謡曲にあわせて踊ります。
	健康体操	木曜日 10:00～11:15	50名	15回	5,000円	「健康寿命を延ばすには体操が1番！」をキャッチフレーズに、音楽のリズムにのって楽しく運動する教室です。
	ソフトヨガB	木曜日 9:30～10:45	15名	12回	5,000円	大人気のソフトヨガ教室の平日クラスです。
ソフトヨガA	土曜日 13:30～14:45	15名	12回	5,000円	身体の硬い方でも大丈夫です。肩こり等に悩んでいる方にお勧めです。	

【問合せ】小松市民センター TEL：24-6101（受付時間 午前9時～午後5時）