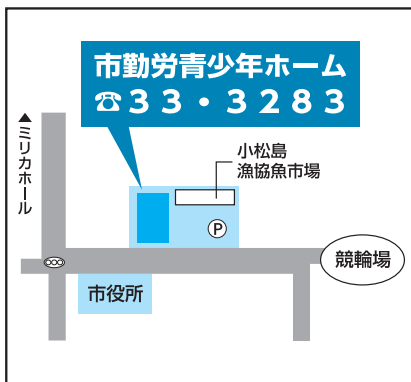


# 小松島市勤労青少年ホーム利用者協議会主催

## 教養講座 & スポーツクラブ

平成28年度前期（4月～9月）受講生を募集！



【申込・お問い合わせ先】  
市勤労青少年ホーム  
（南小松島町1番16号）  
☎ & F A X 3 3 3 ・ 3 2 8 3

※各講座の詳しい内容は市ホームページにてご確認ください。

【対象者】小松島市内在住または在勤の18歳以上40歳未満の方（高校生は不可）

【受講料】無料  
※材料費などは実費負担となります。  
※利用者協議会費千円が別途必要です。

【申込方法】  
『登録申請書』および『受講申込書』に利用者協議会費を添えて、市勤労青少年ホームまでお申し込みください。なお、一日のみ開催の講座に参加される方は、利用者協議会費は不要です。  
※複数の講座、クラブを同時に受講できません。  
※受講人数により開講しない場合があります。ご了承ください。

講座名・講師名		開講日時	定員	持参物等
教養講座	料理 小栗 和代 先生	（初回開講日 4月27日）午後7時～9時 ※5月からは水曜隔週月2回開講	15人	・エプロン、布巾 ・材料費9,900円 前納（1回900円）
	ヨーガ 木原 愛子 先生	木曜隔週月2回 午後7時～8時30分 （4月開講日 7、21日）	30人	・敷物（子ども用毛布のような物）、 バスタオル、汗拭き用タオル
	リフレッシュ・エアロビクス 青木 美知枝 先生	火曜隔週月2回 午後7時～8時30分 （4月開講日 12、26日）	20人	・汗拭き用タオル、上靴、飲み物
短期講座	体幹コンディショニング 東 亜弥子 先生	水曜隔週月2回 午後7時～8時30分 ※6月から開講 計8回 （6月開講日 1、15日）	15人	・バスタオルなど敷物、汗拭き用タオル、飲み物
	大人のためのペン習字 藤中 英子 先生	月曜隔週月2回 午後7時～9時 （4月開講日 11、25日）	15人	・万年筆またはボールペン ・教材費260円 前納
	生活で生きるカラーセラピー 山富 秀世 先生	月1回第3火曜 午後7時～9時 ※5月から開講 計5回 （5月開講日 17日）	10人	・筆記用具 ・教材費500円 前納
一日講座	元気になる食事・運動・睡眠！ 免疫力UP講座 東 亜弥子 先生	5月18日 午後7時～午後8時30分	15人	・筆記用具、バスタオルなど敷物
	栄養ばっちり！簡単家庭料理！ 小栗 和代 先生	4月13日 午後7時～午後9時	15人	・エプロン、布巾 ・教材費900円 前納
	リバウンドしないお片づけ講座 みなもと 麻衣子 先生	5月26日 午後7時～午後9時	15人	・筆記用具 ・教材費300円 前納
パーソナルカラー講座 自分に似合う色を見つけよう！ 山富 秀世 先生	4月19日 午後7時～午後9時	10人	・筆記用具 ・教材費100円 前納	

**まずは無料体験！**

- ・ペン習字 3月14日(月)
- ・ヨーガ 3月17日(木)
- ・料理 3月23日(水)
- ・エアロビクス 3月29日(火)

利用者協議会費を納めず各講座が体験できます。※ペン習字、料理は教材費が別途必要  
いずれの講座も午後7時から2時間ほど開講します。電話（☎33・3283）またはご来館にてお申し込みください。

上記講座のほかには次のクラブ活動の会員も募集しています

**バドミントンクラブ**  
【日時】 毎週木曜日午後8時～  
【場所】 みなと高等学園体育館  
【会費】 1回200円

**卓球クラブ**  
【日時】 毎週月曜日午後8時～  
【場所】 市勤労青少年ホーム  
【会費】 無料

**フットサルクラブ**  
【日時】 月2回（木曜・土曜）  
午後9時～  
【場所】 とくぎんトモプラザ  
（徳島県青少年センター）  
【会費】 無料