

学 習 計 画 書

令和6年度

浜名協働センター

講座名	【市民スクール】 痛い！けど気持ちいい！ 足裏マッサージ		定員	12人
金曜日	午前・午後・夜間 9時30分 から 11時30分	期間	5月24日～7月19日	
講師 (所属)	大庭 加代子 先生		会場	和室(東・西)
回	開催日	内 容		
1	5/24	開講式 足裏マッサージの原理と効用 揉み方の基本		
2	6/7	足の反射区の説明(左足)と健康体操		
3	6/21	足の反射区の説明(右足)と健康体操		
4	7/5	官足法グッズの説明と使い方		
5	7/19	まとめと質疑応答 閉講式		
備考	受講費用 1,000円(ぐりぐり棒+資料) 服装 足揉みができ動きやすい服装 持ち物 バスタオル・フェイスタオル・ハンドクリーム(伸びのよいもの)・白湯			

※収集した個人情報は講座の記録とし、他の目的には使用いたしません。
 ※講座の様子を撮影し、チラシ等に掲載させていただくことがあります。
 御了承のうえ、お申し込みください。



受 講 申 込 書

切り取らずにお持ちください(スマホ等で市HPのフォームから申込することもできます)

令和6年 月 日

受付番号

講座名	【市民スクール】 痛い！けど気持ちいい！ 足裏マッサージ		
氏名 (ふりがな)			
住所	浜松市		
電話	— —		
メールアドレス (任意)			
年齢 (任意)	10～20代 、 30～40代 、 50～60代 、 70代以上		(○で囲む)
性別 (任意)	男性 ・ 女性		(○で囲む)

【申込期間】

令和6年4月12日(金)～4月19日(金) 8:30～17:15 (4月14日(日)は除く)

【当選発表】

5月7日(火)～15日(水)の間、浜名協働センターに当選した方の受付番号を掲示します。
電話、メールでも問合せいただけます。講座名と受付番号にてご照会ください。
※協働センターから当選の連絡はしません。

【受講料】

当選発表の期間中に、浜名協働センターの窓口にてお支払いください。

【初回講座への参加について】

学習計画書を見て参加してください(改めての連絡はいたしません)。

受付番号

で受け付けました