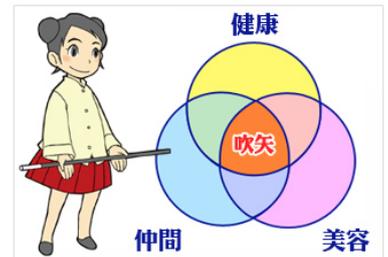


令和5年度 学習成果活用事業 受講生募集

◆健康吹き矢講座◆

受付番号票

吹き矢は誰にでも簡単に楽しくできる呼吸法トレーニングで、心肺機能の向上・脳の活性化・集中力の向上・ストレスの解消に効果的であり、またゲーム性が高く参加者同士のコミュニケーションの活性化を図ることができます。



- 1 対象 市内在住・在勤の15歳以上の社会人
- 2 講師 松下 和男 先生
- 3 募集定員 6人 (応募多数の場合、抽選)
- 4 受講料 100円 (吹き矢用マウスピース代)
- 5 受講場所 鹿玉協働センター 1階会議室
- 6 日時内容 持ち物 → 水分補給用飲料水

| 回数 | 日(曜日) | 受講時間 | 内容 |
|----|---------|-------------|----------------|
| 1 | 9/6(水) | 13:00~15:00 | 脳も呼吸で活性化 |
| 2 | 9/20(水) | | 幸せ脳内物質を増加 |
| 3 | 10/4(水) | | 免疫力UPとアンチエイジング |

鹿玉協働センターからのお知らせ



- 7 申込期間 8月5日(土)~12日(土) 受付時間 8:30~17:15 ※8/6(日)は除く。
- 8 申込方法 (1) 直接、鹿玉協働センターへご本人がお申し込みください。その際、窓口が発行する(1)又は(2)「受付番号票」を受講が確定するまで保管してください。
(2) 鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込みください。
- 9 当選発表 8月14日(月)~19日(土)の間、協働センター入口及びHP上に当選者の受付番号を掲示します。こちらからご連絡はしませんので了承ください。

※費用は結果発表期間の窓口取扱時間内にお支払いをお願いします。

※窓口取扱時間は、休祝日を除く月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時15分までです。

申込書 及び 受付番号

受付番号

学習成果活用事業 [健康吹き矢講座] ※受講中の写真等について市刊行物、HPへの掲載に同意します。

| | | | |
|------|-----|--|-----------------------------------|
| 住所 | 浜松市 | 区 | |
| ふりがな | | 年代: | ~30代 40代~60代 70代~ |
| 氏名 | | <input checked="" type="checkbox"/> 一緒に申し込まれた方が抽選から漏れた場合、辞退しますか。 | |
| 電話番号 | | <input type="checkbox"/> 辞退する | <input type="checkbox"/> 関係なく受講する |

※ 複数の市民スクールにお申し込みできますが、必ず申込者本人が受講してください。

鹿玉協働センター