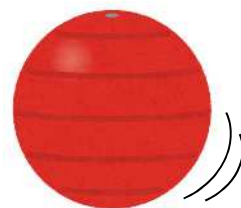


地域文化セミナー

楽しく体を整えましょう♪

バランスボール講座

リハビリから生まれたバランスボールエクササイズ。
体力に自信のない方でも、気持ちよく体を動かせます。
基本姿勢から学び、ボールに慣れながら体力づくりを目指す
初心者のための3回連続講座です。



- ◆日 時◆ 6月1日、8日、15日（月曜日）
10:00~12:00 〈全3回〉
- ◆場 所◆ 五島協働センター 2階 和室
- ◆定 員◆ 成人 8名
- ◆講 師◆ 一般社団法人 体力メンテナンス協会認定バランスボールインストラクター
林 真由美 先生
- ◆参加費◆ 900円（バランスボールレンタル料）※初回にお持ちください
- ◆持ち物◆ 水分補給用の飲み物、ヨガマット又はバスタオル、汗ふきタオル
- ◆服 装◆ 動きやすいもの（ジーンズやスカートは不可、
柔らかい生地であれば普段着でも可）

お申し込み方法

※いずれかの方法でお申し込みください

- ①右の【申込用コード】を読み取り、必要事項を入力 → →
- ②お電話(425-9147)または、直接協働センター窓口へ
(日曜日・祝日を除く 8:30~17:15)

【申込締切】 5月21日(木)16:00

申込多数の場合は抽選になります。

当落結果につきましては、お手数ですが、5月25日(月)~5月27日(水)に、
五島協働センター窓口またはお電話にてご確認ください。(☎425-9147)



【申込用コード】





地域文化セミナー

スマホの使い方講座

スマートフォンにもっと触れてみよう！

	日程	内容	学習内容
1	6月24日(水) 10時~12時	基本編	画面の見方を知ろう マップやカメラを使ってみよう
2	7月1日(水) 10時~12時	応用編	ネットやアプリを使ってみよう 詐欺防止、防災情報
3	7月8日(水) 10時~12時	LINE編	LINEでコミュニケーション 準備編・応用編

- ◆場 所◆ 五島協働センター 講座室
- ◆対 象◆ スマホについて学びたい方
- ◆定 員◆ 15人
- ◆講 師◆ ソフトバンク(株)認定講師
- ◆参加費◆ 無料
- ◆持ち物◆ 筆記用具など

やさしく
丁寧に指導します。



※アンドロイドの貸出体験機での受講になります。

応募はこちらから

※いずれかの方法で、「氏名」「住所」「電話番号」等を教えてください。

電話(425-9147)及び窓口(月)~(土)8:30~17:15(祝日を除く)

右の申込用コードからのお申込み



受付期間は、5月29日(金)16時まで ※申込み多数の場合は抽選になります。

当選、落選の結果は 6月5日(金)までに電話にてご連絡いたします。