

1月の

講座開催日

美・ボディラインエクササイズ

19時半～

7、21、28日(月)

ベーシックヨガ 19時半～

7、21日(月)

エンジョイクッキング

19時～

9、16、23日(水)

ズンバ

19時半～

9、16、30日(水)

パワーヨガ

19時半～

17、24、31日(木)

ボクササイズ 19時～

7、24、31日(木)

フラワーアレンジ

19時半～

11日(金)

幹事会

18日(金) 19時半～

和室 18帖

<問い合わせ先>

勤労青少年ホーム

☎925-4801

山崎まで

勤労ホーム通信

平成30年度

NO. 8

後期短期講座報告 (12月)

ダイエットセミナー

栴谷豪一先生によるダイエットセミナーが行われました。盛り沢山の内容で部位別引き締めテクニックを伝授してもらいました。



運動と食事の両面から見るダイエットの効率化を学びました!



利用者会 イベント お知らせ

1つ目のイベントは2月2日(土)にアロマワックスカップ、3日(日)に皮製品(パンケースとカードケース)の体験講座があります。

2つ目のイベントは2月23日(土)19時から勤労青少年ホームにて鍋会を行います。

利用者会の皆様は無料で参加できる予定なので都合を合わせて参加の方よろしくお願ひします。

※ 画像はイメージです!

