

## 2月の 講座開催日



### 美・ボディラインエクササイズ

19時半～

4, 18, 25日(月曜)

### ベーシックヨガ 19時半

4, 18日(水)

### ズンバ 19時半～

6, 13, 27日(水)

### エンジョイクッキング 19時～

6, 13, 27日(水)

### ボクササイズ 19時～

14, 21, 28日(木)

### パワーヨガ 19時半～

14, 21, 28日(木)

### フラワーアレンジ 19時半～

8日(金)

### <1DAY 講座>

### アイシングクッキー

1日(金) 19時～

### レジン

22日(金) 19時～

名刺入れと

スマホケースから

選べます!

### <問い合わせ先>

勤労青少年ホーム

☎ 9 2 5 - 4 8 0 1

山崎まで

# 勤労ホーム通信

平成30年度 NO. 9

## 後期講座紹介 (1月～3月)

### ボクササイズ講座



講師 榎谷 豪一先生

1月より3月まで期間限定のボクササイズ講座が始まりました。有酸素運動でカロリー消費量は講座の中では1番高く、ダイエットにも有効です。ダイエットセミナーの講師もしていただいた榎谷豪一先生が指導してくれます。

今からでもチャレンジしたい方は体験することもできます!!

## 利用者会 体験講座イベント



2月2日(土)

アロマカップ

13時から

1階 料理講習室



2月3日(日) 革製品

ペンケース 13時から

カードケース 14時から

2階 集会室