

ジュガで身も心も リフレッシュ

ジュガ(東洋医学体操)で身も心も健康になる運動を学びます。

【講師】高田 樹音 先生

【開催日】全5回

10月 8日(土) 10月15日(土)

10月22日(土) 10月29日(土)

11月 5日(土)

【時間】10:00~12:00

【会場】4階 多目的室

【対象】成人

【定員】15名

【受講料】無料



募集期間 9月1日(木)~9月21日(水)

- 申し込み方法 次のいずれかの方法で申し込みください。はがきの場合、当日消印有効です。
 - ① はがき (〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル5階 いわき市生涯学習プラザ)、
 - ② 生涯学習プラザ窓口へ来館、③ ファックス (0246-22-5555)、④ 電子メール (info@isgp.jp)
 - ⑤ ホームページの申込フォーム
- ※ 申し込みの際は、① 希望講座名、② 氏名(ふりがな)、③ 年齢、④ 性別、⑤ 住所、⑥ 電話番号、⑦ 勤務先(市外の方)を明記してください。
- ※ いわき市内在住および市内に通勤している方が対象になります。
- ※ 1通につき1名で申し込みください。
- ※ 申し込み数が定員を超えた場合は、《抽選》となります。
- 問い合わせ いわき市生涯学習プラザ ☎0246-37-8888
(電話での申し込みはできません)



講座申込QRコード

いわき市生涯学習プラザ講座受講申込書

※二重枠内は漏れなく記入してください。

申込年月日

令和 年 月 日

講座コード	希望講座名		
017	10月開講『ジュガで身も心もリフレッシュ』		
ふりがな	年 齢	性 別	
氏 名	才	男・女	
住 所 (〒 -)			
電話番号 ()			
上記以外の連絡先 (職場・携帯など日中の連絡先)			
職 業 (勤務先または通学先)			

○申し込み方法 次のいずれかの方法で申し込みください。

- ① はがき (当日消印有効)
- ② 生涯学習プラザ窓口へ来館
- ③ ファックス (0246-22-5555)
- ④ 電子メール (info@isgp.jp)
- ⑤ ホームページの申込フォーム

○申し込み先 〒970-8026 いわき市平字一丁目1番地 ティーワンビル内
いわき市生涯学習プラザ

○問い合わせ ☎0246-37-8888 (電話での申し込みはできません)

※ 申し込みの際は、

①希望講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦勤務先(市外の方)

☆ 申し込み数が定員を超えた場合は、《抽選》となります。

☆ いわき市内在住および市内に通勤している方が対象になります。

◎プラザ使用欄

受 付 印	受 付 番 号