

## 下関アクティブセンターの講座 無料体験会

	講師名	実施	時間	定員（先着順）
からだ調整ヨガ	中村 孝子	6/11・6/18 (火)	18:30~19:45	12名
英会話ビギナーズ	木下 淳子	6/14・6/21 (金)	19:00~20:30	14名
お腹すっきり！骨盤体操	中村 孝子	6/15・6/22 (土)	9:50~11:05	12名
ミニトランポリン教室	公営施設管理 公社職員	6/12・6/26 (水)	10:30~11:30	15名

### 【対象者】

18歳以上

### 【持参するもの】

健康教室は、運動可能な服装、タオル、ヨガマット、体育館シューズ等  
教養講座は、特にありません。

### 【申込方法】

下関市勤労者総合福祉センター窓口で申し込むか、電話で申込をしてください。

### 【お問い合わせ先】

下関市勤労者総合福祉センター（下関アクティブセンター）

〒752-0927下関市長府扇町4-10

Tel:083-248-5510