

令和4年(2022年)10月7日

JAこうか女性部員の皆さま

JAこうか女性部
部長 上田 和子

健康教室

参加者募集中!

やさしいリズム体操

ストレッチとZUMBA GOLD



甲賀のゆめ丸
JAこうかイメージキャラクター

参加費
500円

ストレッチと、ZUMBA GOLD(ズンバゴールド)の教室【JWI承認番号NO.20309】
を下記の通り開催します。ZUMBA GOLDは、エキサイティングなラテンを中心に
世界中の音楽のリズムを取り入れ創り出されたエクササイズです。
どなたでも簡単にでき、元気になる体操ですので、音楽に合わせて楽しく
体を動かして、心もからだもすっきりリフレッシュしましょう♪

□開催日時 令和4年 **11月22日**(火)

受付 13:30~ 教室 14:00~15:30頃

□開催場所 まちづくり活動センター「まるーむ」2階 多目的室②

(甲賀市水口町水口6009番地1 甲賀警察署の北隣)

□講師 JAこうか女性部ヨガ・ピラティス倶楽部、ズンバゴールド倶楽部講師

ZUMBAインストラクター **寺村 みつ子 先生**

□募集人員 25名様 申込締切日: 令和4年11月11日(金)

□持ち物 運動のできる服装、タオル、運動のできるシューズ、飲み物



お申込み・お問い合わせ 下記の申込用紙にて、最寄りの支所・くらしの活動課へご持参または電話かFAXにてお申込みください。
JAこうか くらしの活動課 TEL62-0582 fax63-6256 <受付: 平日 8:30~17:00>

キリトリせん

JAこうか くらしの活動課 行

健康教室 やさしいリズム体操申込書

| | | |
|-----|--------|--|
| お名前 | 電話番号 | |
| | 携帯電話番号 | |
| ご住所 | 〒 | |

※記入いただいた個人情報は、健康教室 やさしいリズム体操の事務取りまとめでのみ使用いたします。締め切り日/令和4年11月11日(金)