

안녕하세요

10月開講講座受講者募集

教室名	基本日時	内 容	会 費	定 員
はじめての すこやか体操 (全12回)	10/9～3/12 概ね第2・4木曜日 13:30～15:00	簡単な筋トレやストレッチなどの軽体操を行います。	1,500円	18人
いちから学ぶ！ はじめての韓国語 (全12回)	10/16～3/19 概ね第1・3木曜日 10:00～11:30	韓国語の読み方、書き方、発音などの基本から学びます。	1,500円	20人
はじめての 健康マージャン (全5回)	10/3～12/5 第1・3金曜日 10:00～12:00	はじめてマージャンを始める方向けの基礎講座です。	1,500円	20人

対 象 者 市内在住 60 歳以上の方

※「はじめてのすこやか体操」は医師からの運動制限を受けていない方

申込方法 ■ホームページ申込…静岡市生涯学習センターHP からの申し込み方法

- ①ホームページ (<https://sgc.shizuokacity.jp/>) トップ画面の「講座情報」タブをクリック。開催施設「小鹿老人福祉センター」で検索し、表示された講座一覧から講座を選択し申込。
- ②入力画面の必要事項を入力し送信。(※1 申込で 1 名のお申込となります)
※お申込が完了するとお客様のアドレスに完了メールが届きます。
※お申込には会員登録が必要です。

■往復ハガキでのお申し込み方法

往信面に【①講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号】、
返信面に返信用宛名をご記入の上、

【健康文化交流館 〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 2-25-45】
までお申込みください。※必着

申込期限 令和7年9月13日(土)ま

小鹿老人福祉センター(健康文化交流館来・て・こ内)

住所:静岡市駿河区小鹿 2 丁目 25-45 / 電話:054-202-4300

※老人福祉センターのご利用は、入館者カードが必要です。

市内在住の60歳以上の方は、身分証明書(免許証・健康保険証など)のご持参、緊急連絡先等の記入で作成できます。

静岡市生涯学習センターHP /

