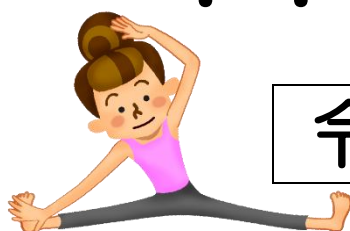


11 月開講講座募集



令和 8 年 11 月スタート

講座名	基本日時	内 容	講師	定員
輝く！シニアの フレッシュエアロ (全 8 回)	11/6～来年 2/19 概ね第 1・3 金曜日 10:00～11:30	初心者向けに音楽に合わせた簡単なステップに挑戦！筋トレやストレッチも行います。	井上 明子	15 人
やさしい ピラティス教室 (全 8 回)	11/10～来年 3/9 概ね第 2・4 火曜日 13:30～15:00	体の芯を整えて、姿勢や動きを改善するためのトレーニングです。	帯金 史	25 人

対 象 者 市内在住 60 歳以上

会 費 1 人 1,000 円

申込方法 ■往復はがきの場合

往復はがきに【講座名、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛名】を記入して郵送してください。

■生涯学習センターHP の場合

下の二次元コードを読み込む、または静岡市生涯学習センターHP の「講座情報」タブをクリック、「講座検索」で「小鹿老人福祉センター」を選択して検索、講座名をクリックすると講座詳細が表示されます。「講座のお申込み」ボタンから必要事項を入力してお申込みください。
※申込には会員登録が必要です。(無料)

申込期限 令和8年 10 月 10 日 (土) 必着

そ の 他 ・申込は 1 講座 1 枚、多数抽選

・要入館者カード（身分証明書の持参で作成可能）

申 込 先 健康文化交流館「来・て・こ」（小鹿老人福祉センター）
〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目 25-45
TEL 054-202-4300 ※日曜休館



往復ハガキを使用して申込む場合

85 円 往 信	4 2 2 - 8 0 2 1 健康文化 交流館 来・て・こ 宛て 静岡市駿 河区小 鹿二丁 目25 番45	<この面は白紙>
--	---	----------

85 円 返 信	郵便番号 (自 分の 氏名) 様 (自 分の 住所)	① 講座名 ② 住所 ③ 氏名 ④ 電話番号 ⑤ 生年月日
--	---	---

窓口に返信用ハガキを持参して申込む場合

85 円	郵便番号 (自 分の 氏名) 様 (自 分の 住所)
---------------------	---

ハガキを持参して
窓口で申込書に記入

※旧料金の往復ハガキを使用する場合、差額分の切手を貼ってください。