

TAMで開講の講座受講生を募集

申し込み・問い合わせ先 生涯
学習課 (☎43-7181)

体幹トレーニング教室(後期)

○親子コース

とき 第3土曜日・10時～11時(全6回)
対象 市内の年少児～年長児とその保護者
定員 30人程度

○キッズコース

とき 第2・4金曜日・18時30分～19時30分(全12回)
対象 市内の小学校・義務教育学校1～3年生
定員 20人程度

○ジュニアコース

とき 第2・4金曜日・19時40分～20時40分(全12回)
対象 市内の小学校・義務教育学校4～6年生
定員 30人程度

○レディースコース

とき 第3土曜日・11時10分～12時10分(全6回)
対象 市内在住・在学・在勤の高校生を除く18歳以上の女性
定員 40人程度

受講料 ▷親子コース…親子2人で3,000円、1人追加ごとにプラス1,000円
▷親子コース以外…3,000円

申し込み方法 生涯学習課や府中市生涯学習センターなどにある申込書に必要事項を記入し、受講料を添えて申し込んでください。

※未成年の場合は保護者の同意が必要です。

申し込み期間 9月6日(木)～28日(金)

10月
開講

10月
開講

お家で
ベーカリー!

パン講座

とき 第4金曜日・13時～16時(全6回)

※12月は21日(金)に開講。

対象 市内在住または在勤の16歳以上の人

※未成年者は保護者の同意が必要です。

内容 たのしく美味しく!
自宅でもできるパン作り
にチャレンジ!

定員 先着10人

受講料 3,000円

※別途、材料代が必要です。

申し込み方法 生涯学習課、
上下公民館にある申込書
に必要事項を記入し、申
し込んでください。

申し込み期間 9月4日(火)
～18日(火)

当日空きがあれば予約なしでも参加可能!

TTCアリーナ教室の参加者募集中

申し込み・問い合わせ先
TTCアリーナ
(☎41-8500)

無料体験できるよ!

ミニバスケットボール教室

プロもプレーした広いアリーナ
で、バスケットボールを始めよう!

とき 毎週木曜日・19時30分～21時
対象 市内の小学校・義務教育学
校4～6年生

料金 月4回の場合・月額3,020円
※月4回以外の場合は、1回755円
で計算。

持参するもの 運動に適した服装、
室内用運動靴、飲み物、タオル

ジョイビート JOYBEAT

画面に映るバーチャルイ
ンストラクターの指示と音
楽に合わせて、さまざまな
エクササイズを楽しめるプ
ログラム。開催日は不定期
のため、TTCアリーナに
問い合わせてください。

対象 16歳以上の人

料金 1回200円

持参するもの 運動に適し
た服装、室内用運動靴、
飲み物、タオル

生活筋力向上ゆっくりプログラム

コアトレーニング教室

初心者でも安心して始められ
る筋力トレーニング教室です。
体幹を鍛え、いくつになっても
元気な体を目指しましょう!

とき 毎週水曜日・14時～14時
45分

対象 16歳以上の人

料金 1回200円

持参するもの 運動に適した服
装、室内用運動靴、飲み物、
タオル