

# 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