～あなたの『学びたい気持ち』をサポートします！～

東海村中央公民館講座

11月受講者募集講座（申込期間11/25まで）

問合せ

東海村中央公民館
東海村船場768-15
電話：029-282-3329

□自分でできる整体【全３回】

【保育サービス希望　あり　・　なし】

１２月９日・１６日・２３日（いずれも水曜日）午後１時半～３時（予定）
講師：岩間　久江さん（自力整体インストラクター）



日々の中で，身体の不調を感じていませんか？こわばった筋肉をほぐして，骨格を整え自律神経の働きを高め，あなた自身の自然治癒力を高めてみましょう。
ご自分の身体に最適なメンテナンスの方法を学んでみませんか。

定員：１５名
持ち物：ヨガマット（なければ厚手のバスタオル等）・動きやすい服装・飲み物

※抽選になった場合は、多くの方に“学びのきっかけ”を提供できるよう、新規の方を優先します。

氏（ふり）　名（がな）		年代	～１９歳・２０代・３０代・４０代・５０代・６０代・７０代・８０歳～
郵便番号・住所	〒３１９－１１	東海村（石神内宿・石神外宿・大山台・亀下・白方・白方中央・須和間・竹瓦・照沼・東海・豊岡・豊白・舟石川・舟石川駅西・舟石川駅東・船場・村松・村松北）	
		番地以下（マンション・アパート名・部屋番号も記入）	
連絡先	固定電話：	携帯電話：	
村外在住者用	勤務先：	勤務先所在地区：	

保育サービス希望された方のみ

預けるお子様のお名前（ふりがな）		
生年月日	令和　年　月　日	性別：　男性　・　女性
預けるお子様のお名前（ふりがな）		
生年月日	令和　年　月　日	性別：　男性　・　女性

☆いただいた情報は，公民館講座に関する事務のみに利用いたします。

受付時注意事項

・定員を超える場合には抽選です【受講の可否については１１/２７以降に文書郵送予定】

申込方法【　窓口　・　電話　・　ハガキ　】※受付処理番号（　　）番