

# 令和8年度 勤労青少年ホーム夏の受講生募集

曜日	講座名	内 容	開講期間	定員	回数	費用	受付日
月	ボクシング エクササイズ Ⅱ	ボクシングエクササイズの動きに合わせて、楽しみながら有酸素トレーニングが行えます。	7/6~9/14	6	5	¥2,000	6/22 (月)
火	ヨガ Ⅱ	腹式呼吸で全身の血流を良くし、リラックス効果と新陳代謝を高めます。(初回のみテキスト代別途)	7/7~9/15	15	10	¥1,000	6/23 (火)
	バドミントン Ⅱ	グリップの握り方などの基本からの試合まで	7/7~9/29	20	10	¥1,000	
水	合気道 Ⅱ	護身術と受け身など、礼に始まり礼に終わります	7/1~9/16	18	10	¥1,000	6/17 (水)
	華道 Ⅱ	季節の花を活けます	7/1~9/9	15	6	¥9,000	
金	フィットネス フラⅡ	フラのステップとハンドモーションを使用し、有酸素運動のスタイルで行うフラです。	7/10~9/18	7	8	¥2,500	6/22 (月)

※ボクシングエクササイズ講座は、午後7時~8時までです。

<対 象 者> 45歳以下の勤労者で高崎市内に在住か在勤の人

<申込受付> 各講座受付日の午後6時30分から申込受付を始めます。  
定員になり次第、締め切ります。(代理人可)  
講座開始後の申込みについては、受けられません。

<受講手続> 各講座とも申込用紙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。  
利用証をお持ちでない方は利用登録料520円と身分証明証(運転免許証または健康保険証)が必要です。

講座のお問い合わせは下記までお願いします。

高崎市並榎町123番地

TEL 027-323-6732 (午後1時~午後9時)