令和8年度
勤労青少年ホーム受講生募集

曜日	講座名	内　　容	開講期間	定員	回数	費用	受付日
火	ヨ　ガⅣ	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）	1/5～3/23	15	10	¥1,000	11/17（火）
	バドミントンⅣ	バドミントンの基本から試合まで	1/5～3/23	20	10	¥1,000	
水	華　道Ⅳ	季節の花を活ける	1/13～3/10	15	6	¥9,000	11/18（水）
	合気道Ⅳ	護身術と受け身など、礼に始まり礼に終わります	1/6～3/10	18	10	¥1,000	
金	フィットネスフラⅣ	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	1/8～3/12	7	8	¥2,500	11/13（金）

※　いずれの講座も開講時間は、午後6時30分から午後8時30分までです。（基本）

〈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分から受付を始めます。
定員になり次第、締め切ります。（代理人可）

〈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）