



# よかセンター鹿児島自主企画事業

「よかセンター鹿児島」の会員のみではなく、市民の皆様楽しんでいただく事業です。

## 初心者トレーニング教室

～ 体・運動の基礎知識や効果的なトレーニング方法を学ぶ初心者向けの教室です。～



と き 2月18日(日) 10:00～11:30

と ころ よかセンター(トレーニングルーム・体育館)

講 師 柳田 豊先生

募集人数 15人(申込多数の場合抽選とさせていただきます。)

参加料 無料 申込受付期間 1月10日(水)～1月31日(水)

## いきいき脳若トレーニング

～ 「最近物忘れが気になるなあ」という方へ、タブレットを使った初心者でも簡単な脳若トレーニングです。～



と き 2月22日(木) 10:00～11:30

と ころ よかセンター(第1会議室)

講 師 山下 美貴子先生

募集人数 20人(申込多数の場合抽選とさせていただきます。)

参加料 無料 申込受付期間 1月10日(水)～1月31日(水)

## 絵手紙体験教室

～ 四季折々の身近な画題を使用した、絵手紙体験教室です。～



と き 3月10日(日) 10:00～12:00

と ころ よかセンター(創作室)

講 師 今吉 早苗先生

募集人数 15人(申込多数の場合抽選とさせていただきます。)

参加料 無料 申込受付期間 2月1日(木)～2月13日(火)

## リラックス筋トレ教室

～初心者を対象としたリラックスしながらできるトレーニング教室です。～



と き 3月24日(日) 10:00～11:30

と ころ よかセンター(体育館)

講 師 山下 和也先生

募集人数 50人(申込多数の場合抽選とさせていただきます。)

参加料 無料 申込受付期間 2月1日(木)～3月13日(水)

### 申込方法

電話またはFAXでよかセンターまでお申込ください。

TEL 099-285-0003 FAX 099-285-0102 ※申込受付期間をご確認ください。

※駐車場は有料となりますので、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。