

第 23 回 バドミントン教室

- 1 目的 バドミントンは年齢、性別に関係なく、生涯スポーツとして楽しむことができます。特にシニア世代に親しんでいただけるやさしい楽しい教室です。初心者も経験者も一緒に体を動かし、心地よい汗を流しましょう。
- 2 日時 平成 30 年 1 月 15 日(月)～3 月 26 日(月)
毎週月曜日 10:00～12:00
- 3 会場 三木南交流センター体育館
(三木市福井 2484-9 TEL: 0794-83-1710)
- 4 対象者 成人男女(シニア世代の方 大歓迎!) 20 名余
- 5 指導者 ^{すみかわ としこ} 澄川 稔子(日本体育協会公認バドミントン指導員)
- 6 受講料 3,000 円(*連続受講される方は、以降の受講予定分複数回納付可です。)
なお、スポーツクラブ 21 ひょうご三木地区三木東・三木西の会員でない方は、別途 1,000 円の年会費が必要です。*既に会員の方も、29 年度の更新が必要です。
- 7 申込み ◆スポーツクラブ 21 三木東事務局(毎週火曜日 9 時～16 時)
及 び (三木中央公民館 1 階 TEL・FAX: 0794-82-2277)
問合先 ◆三木南交流センター(TEL 83-1710) 活動拠点
◆三木コミュニティスポーツセンター(TEL 83-3434)
- 8 準備 運動できる服装、体育館シューズ、ラケット
(※ラケットは貸出あり。事務局までご相談ください。)
- 9 日程表



	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目
1 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日
2 月	5 日	12 日	19 日	26 日	—
3 月	5 日	12 日	19 日	26 日	—

第 23 回バドミントン教室 (H30 1/15～3/26) 受講申込書

申込日 平成 年 月 日

三木南交流センター体育館(全面) (毎週月曜 10:00～12:00)

フリガナ		生年月日	T S H	年 月 日
氏名				歳
経験	有 ・ 無	会員番号	三木東 三木西	No.
住所	〒	電話番号	()	—