

【ひたまる25】「3B体操体験教室」参加者募集

3B体操は、体操に用いる3種類の用具、ボール・ベル・ベルターの頭文字を取って名付けられた健康体操です。効果として、生活習慣病の予防・改善、認知機能改善、柔軟性の向上などが期待できます。

自分のペースで無理なく行えるのが特徴です。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

- 期 日 7月17日、8月7・21日、9月4・18日、10月2・16日(全7回、すべて水曜日)
- 時 間 10:00～11:30(9:30受付開始)
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム(9月18日と10月2日は旧大場小学校体育館)
- 対 象 おおむね40歳以上
- 参 加 料 3,500円(保険料込み。初回に徴収)
- 定 員 30名
- 用 具 用具をレンタルされる方・・・参加料のほかにレンタル代金2,000円を初回参加時にいただきます。/用具を購入される方・・・公益社団法人3B体操協会にご登録いただいたうえで(入会金1,000円。入会金のみで年会費等はなし)、用具代2,066円をいただきます。
- 申込方法 下記申込書を記入のうえ、FAXにてお申し込みください。
- 申込期限 6月25日(火)～定員に達するまで
- その他 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物を持参してください。

井上 倫子講師



3 B体操教室参加者募集



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666(火・金 13:00～17:00) FAX 55-9667

..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

3 B体操教室参加申込書

氏 名(ふりがな)	住 所	電 話	用具の購入
			する・しない
			する・しない
			する・しない

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

知的障害者職業訓練「総合実務科」生徒募集について

県立水戸産業技術専門学院総合実務科の令和元年度後期生入学選考のお知らせです。

- 訓練期間 令和元年10月～令和2年3月【6カ月】
- 授業料 無料(テキスト、作業服代等は別途実費負担)
- 訓練内容 OA実技、販売、清掃業務、生活習慣の確立やコミュニケーション能力を高める社会適応訓練、企業での実習
- 募集人数 10名
- 応募資格 軽度の知的^{しょうがい}障害者(療育手帳をお持ちの方又は公的機関でこれと同等と判断された方)
- 募集期間 令和元年6月17日(月)～令和元年8月20日(火)
- 入学選考日 令和元年9月2日(月)
- 選考会場 県立水戸産業技術専門学院総合実務科(水府町校舎)
- 応募先 最寄りのハローワーク
- 問 合 先 県立水戸産業技術専門学院総合実務科
住所：水戸市水府町864-4
電話：029-300-5221

※見学も随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

※次回(令和2年度前期生)募集は、令和元年12月～令和2年2月にかけて実施する予定です。