

**普通救命講習会 I 参加者募集**

この講習会は、心肺蘇生法(自動体外式除細動器< A E D >の使用法を含む)や異物除去、止血法に関する知識と技術を習得します。

- 日 時 11月28日(土) 9:00 ~ 正午
- 場 所 消防本部3階多目的室
- 対 象 者 15歳以上の方
- 募集人数 15名
- 受付期間 11月9日(月) ~ 23日(月)
- 受 講 料 無料 ※講習修了証を発行します。

**申込・問** 消防本部東消防署救急G ☎54-0119 FAX 53-2043

**スポーツクラブひたまる25主催ピラティス教室参加者募集**

スポーツクラブひたまる25主催のピラティス教室を開催します。

ピラティスとは、全身を使ってコアの筋肉(深部の筋肉)を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きのある、ヨガに似た体操運動です。

市教育委員会主催の教室で人気を博しているピラティスを、より多くの市民の皆さんに体験してもらいたいと考え、教室を計画しました。

18歳以上の女性の方であればどなたでも参加できますので、この機会にピラティスを体験してみませんか。

- 期 日 ①12月2日(水)、②12月9日(水)、③12月16日(水)

- 時 間 18:30 ~ 19:30

- 場 所 西部総合公園体育館サブアリーナ(工業団地25)

- 対 象 者 市内在住または在勤で、18歳以上の女性の方

- 募集人数 60名程度

- 主 催 スポーツクラブひたまる25

- 後 援 市教育委員会

- 講 師 岡田 典子 先生

- 参 加 費 700円(3回で700円です) ※保険代含む、初日に徴収

- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。

- 申込期限 11月20日(金) ※窓口受付は土・日曜日、祝日を除く

- そ の 他 ・動きやすい服装でご参加ください。
- ・ヨガマット(バスタオル、ブランケット等マットの代わりになるもの)、汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。

**申込・問** 教委生涯学習課スポーツ推進G ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502



.....き り と り .....

**ピラティス教室参加申込書**

氏 名	年 齢	住 所・電話番号	勤務先 (市外の方のみ)
	歳	☎	
	歳	☎	
	歳	☎	

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。