

県立水戸南高等学校 平成28年度通信課程(単位制)生徒募集

○受付期間 ※土・日曜日、祝日を除く

【一般入学】3月10日(木)～23日(水) 9:00～17:00

【編・転入学】3月4日(金)～9日(水) 9:00～16:30

○応募資格

【一般入学】中学校もしくはこれに準ずる学校を卒業または平成28年3月卒業見込みの方

【編入学】高等学校に在籍していたが、現在退学していて、18単位以上を修得している方

【転入学】現在高等学校に在籍していて、18単位以上修得する見込みがあり、正当な理由がある方

※いずれも県内に住所を有する方、または茨城県の隣接県内に住所を有し、県内に勤務地がある方

○提出方法

・願書等提出書類は、直接当校窓口へ提出してください(一般、編入の場合、郵送不可)。

・願書は県立水戸南高等学校にあります。郵送希望の方は、郵便番号・住所・氏名・電話番号及び「通信制〇〇入学出願書類請求」(〇〇には、一般・編・転のいずれかを記入)と明記した請求用紙と、返信用切手140円分を同封してお申し込みください。

問 茨城県立水戸南高等学校 (〒310-0804 水戸市白梅2-10-10) **[HP]** <http://www.mitominami-h.ibk.ed.jp/>
☎029-247-4284(通信制職員室) ☎029-247-6173(事務室)

ピラティス教室参加者募集

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。

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、ぜひこの機会にピラティスを体験してみませんか。

○期 日 2月10日(水)・24日(水)、3月9日(水)・23日(水)

○時 間 昼の部/15:30～16:30(全4回)

夜の部/18:30～19:30(全4回)

○場 所 西部総合公園体育館2階トレーニング室

○対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の女性の方

○募集人数 昼夜各35名(応募者多数の場合は抽選)

○講 師 岡田 典子 先生

○主 催 スポーツクラブひたまる25

○後 援 市教育委員会

○参加費 1,400円 ※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 1月29日(金) 17:00 ※窓口受付は土・日曜日、祝日は除く

○その他 ・昼の部と夜の部の重複申し込みはできません。

・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するもの)、体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物等は各自で持参してください。

・参加の可否については、後日申込者全員にはがきで通知します。

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)	希望時間 (○で囲んでください)
	歳	☎		昼の部・夜の部
	歳	☎		昼の部・夜の部
	歳	☎		昼の部・夜の部

※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。