

6月の予定

6月の

講座開催日

☆美・ボディラインエクササイズ

3、10、17日(月)

☆ベーシックヨガ

10、24日(月)

☆エンジョイクッキング

5、19、26日(水)

☆ズンバ

5、12、26日(水)

☆ナチュラルヨガ

6、20、27日(木)

はじめてのピラティス

13、20、27日(木)

☆フラワーアレンジ

21日(金)

☆魚のさばき方

2日(日)

時間など詳細については、  
お問い合わせください。



勤労青少年ホーム(山崎)

☎ 925-4801

# 勤青ホーム 通信

令和元年度 NO. 2

## ホーム主催講座紹介

今年度から始まったはじめてのピラティスです。筋膜リリースや筋肉ほぐしを中心に行っています。美・ボディラインエクササイズとフラワーアレンジ講座は若干名受講可能です！



### はじめてのピラティス

月3回 木曜日

20時~21時まで

2階 音楽室



### ズンバ

月3回 水曜日

19時半~21時半まで

1階 軽運動室



### 美・ボディラインエクササイズ

月3回 月曜日

19時半~21時半まで

2階 音楽室



### フラワーアレンジ

月1回 金曜日

19時半~21時半まで

1階 料理講習室

## ★ 利用者会イベント★

★日時： 6月 29日(土) 選挙の日程によっては中止

★第1部： 18時00分~ ファミリーバドミントン  
農業者トレーニングセンター

★第2部： 19時30分~ 親睦会  
勤青ホーム 1階 料理講習室