

# ◇◇健康づくり講座・秋期分◇◇

※希望の講座を1つ選択してください。

| No. | 講座名〔定員〕                          | 日程・場所   | 講師名・講座内容・費用   |
|-----|----------------------------------|---|---|
| 1   | ボウリング教室<br>～プロボウラーから学ぶ～<br>〔20人〕 | 10月06日～12月01日<br>木曜日 全8回<br>10:30～12:00<br>湘南ボウル<br>3階    | 櫻井 麻美 先生（日本ボウリング協会女子ボウラー）<br>初心者のための教室です。ストライク・スペアの狙い方など楽しく学んで、きっと上手になります。運動不足解消・生活習慣病の予防・健康維持・お友達づくりなどボウリングは様々な要素を持っています。また、誰でも簡単にプレーでき、天候に左右されないなど魅力あるボウリングをはじめましょう。<br>《実費》1回500円 + 貸靴1回300円 |
| 2   | ヨガ教室<br>～入門～<br>〔15人〕            | 10月11日～11月29日<br>火曜日 全8回<br>13:30～15:00<br>教養センター<br>体操教室 | 石渡 孝広 先生（鎌倉市スポーツ指導員）<br>深い呼吸と無理のない動きで、楽しく健康的な体づくりをしていきます。<br>《教材費》なし  |

## 教養センター

- 京浜急行バス「鎌倉山」から徒歩約8分
- 江ノ電バス「教養センター」から徒歩1分

