



7月~9月 講座等のお知らせ

対象者：鹿児島市にお住いの①65歳以上の方②障害のある方
*参加費は無料ですが、教材費などは実費負担となります。

○コミセン短期講座（参加費：無料）

応募方法：【楽しいマジック】7月1日(土)より電話予約(先着順)

【フィットネス・フラ】8月1日(火)より電話予約(先着順)

開 講 日 時	
<p>楽 しい マ ジ ッ ク</p> <p>鹿児島県レクリエーション協会の講師をお招きして、マジックの実演と初心者でもできる簡単なマジックを学びます。</p>	<p>7月28日（金） 13：30～15：00 定員 20名</p>
<p>フ ィ ッ ト ネ ス ・ フ ラ (全 2 回)</p> <p>ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスのステップで効果的な有酸素運動を行います。背筋が伸びて、正しい姿勢をとることにより腰痛予防や、ウエストの引き締め効果が期待できます。男性の方の参加も大歓迎です！ (パウスカートとスパッツをお持ちの方はご持参下さい)</p>	<p>①9月 8日（金） ②9月22日（金） 13：30～15：00 定員 12名</p>

※都合により、日程を変更する場合がございます。電話でお確かめください。

当センターには、温泉入浴（市内在住の65歳以上の方・障害者の方）や、健康相談（火・金曜）等もございます。皆様のお越しをお待ちしております。

◎7月~9月の休館日のお知らせ

7月	3日、10日、17日、24日、31日
8月	7日、11日、14日、21日、28日
9月	4日、11日、18日、23日、25日



【お問い合わせ】

電話：099-248-1200

住所：鹿児島市祇園之洲町1番地2（石橋記念公園近く）