

夜

心と体をリフレッシュ

ゆるストレッチ

(全10回)

初回

6月4日(木)

19時30分~20時30分

天水町公民館 和室

参加費
無料

毎月第1・3木曜日
19:30~

| | |
|-----|--------|
| 6月 | 4日・18日 |
| 7月 | 2日・16日 |
| 8月 | 6日・20日 |
| 9月 | 3日・17日 |
| 10月 | 1日・15日 |

対象者: どなたでも

定員: 10名

準備物: タオル、飲み物(水分補給用)

講師: 藤本 喜美 先生

前回、好評だったストレッチを今年も開催!!
公民館講座で無料で体験し、
心と体をほぐしましょう☆彡

募集期間 5月1日(金)~
15日(金)

※多数の場合は抽選になります

《申し込み方法》

天水町公民館(天水市民センター内)(電話)0968-82-3570
〒861-5401 玉名市天水町小天7237-1

1. ライン

市公式LINEアカウントのトーク画面下の基本メニューから「申請・申込み・応募・予約」を選び、フォームに沿ってお申し込みください。



玉名市公式アカウント

LINEアプリを起動して「玉名市」または「@tamanacity」を検索。
玉名市公式アカウントを選択し、「追加ボタン」を押して追加。

2. 窓口

官製はがき1枚を持参し、

天水町公民館窓口へお越しください

3. 往復はがき



〒861-5401
玉名市天水町
小天7237-1
公民館1
往信

※ここには何も
書かないでください

〒000-0000
ご自宅の住所
返信 受講する方の
お名前

- ① 講座名
 - ② 郵便番号
 - ③ 住所
 - ④ 氏名(ふりがな)
 - ⑤ 年齢
 - ⑥ 電話番号
(自宅・携帯)
- 往信の裏側です