

# 前期 エアロビクス

開催日... 4月～9月の火曜日（全15回）

4/ 19. 26 5/ 17. 24. 31  
6/ 7. 21. 28 7/ 5. 19. 26  
8/ 30 9/ 6. 20. 27

時間... 9時30分～10時15分（45分間）

※ 途中入室はご遠慮下さい。

対象... 青葉区在住の成人一般  
（お子様連れ不可・車での来館不可）

定員... 50名（抽選）

※当番制で開始前に清掃・会場準備を  
していただきます。

参加費... 4,500円（保険料含む）

持ち物... マスク・体育館履き・動きやすい服装・  
飲み物・タオル

講師... 木下 美香子さん

## 【お申し込み・お問い合わせ方法】

1・2・3のいずれかの方法で

1. **往復はがき**（→右図参照）
2. **メール** を送付。
3. **窓口**でお申し込み。  
白紙の返信用はがき  
（63円）に住所を記入

※ **メール宛先**

**nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp**

## 往復はがき・メールの記入事項

自分の住所 自分の氏名	① 講座名
	② 住所
⇒ 裏：白紙	③ 氏名
	④ ふりがな
	⑤ 電話番号
	⑥ 年齢
	⑦ 性別

← 裏：地区センター宛て

記入漏れのないように

〒227-0036 青葉区奈良町1843-11  
奈良地区センター TEL045-963-5380