

パートの終わりに

## 習慣運動はじめ

パートや家事で忙しい生活のなかでつけた1週間に1回程度からはじめる習慣運動講座です。

2024年10月9日(水) 15:30～16:30 定額 100円 (税別)

2024年10月23日(水) 15:30～16:30 定額 100円 (税別)

2024年11月13日(水) 15:30～16:30 定額 100円 (税別)

2024年11月27日(水) 15:30～16:30 定額 100円 (税別)

※2025年1月7日(水)以降は定額100円(税別)から定額1000円(税別)に変更となります。

● 定員 10名 (先着順) ● 申込期間 2024年10月1日(火)～10月20日(月) ● 申込方法 申込書(別紙)を提出してください ● 申込先 88 生活支援課 生活支援係

申込書は「生活支援課」のホームページからダウンロードできます。

88 生活支援課

従業員の休憩時間に

## 習慣運動はじめ

従業員の休憩時間に合わせて1週間に45分程度からはじめる習慣運動講座です。

2024年10月9日(水) 12:10～12:55 定額 100円 (税別)

2024年10月23日(水) 12:10～12:55 定額 100円 (税別)

2024年11月13日(水) 12:10～12:55 定額 100円 (税別)

2024年11月27日(水) 12:10～12:55 定額 100円 (税別)

※2025年1月7日(水)以降は定額100円(税別)から定額1000円(税別)に変更となります。

● 定員 10名 (先着順) ● 申込期間 2024年10月1日(火)～10月20日(月) ● 申込方法 申込書(別紙)を提出してください ● 申込先 88 生活支援課 生活支援係

申込書は「生活支援課」のホームページからダウンロードできます。

88 生活支援課