

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和6年度（後期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

講座名	かんたんフィットネス	講師名	神山 裕子		
期 間	10/11 ~ 3/28	日 時	第2・4金曜 10:00 ~ 11:30 (全12回)		
会 場	とちぎ青少年センター(アミークス) (宇都宮市駒生 1-1-6)				
定 員	14名 (7名)	受講料	12,000円	教材費	不要/ヨガマット各自用意
講座紹介文	初級エアロビクス(有酸素運動)と基本の筋トレ・マットを使ったストレッチの3つの運動をバランス良く行い運動不足解消し体調をととのえましょう。				
その他	運動しやすい服装と履物、飲み物、タオル				

※定員欄のカッコ内の人数は最少催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。  
開講日1週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差し上げます。

日程表

No.	講座日	内 容
1.	10/11	
2.	10/25	
3.	11/8	
4.	11/22	
5.	12/13	
6.	12/27	
7.	1/10	
8.	1/24	
9.	2/14	
10.	2/28	
11.	3/14	
12.	3/28	

※講師または青年会館の都合により日程・時間に変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局 (栃木県青年会館 事業課内)

Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)

Fax: 028-666-6075

E-mail: [info@tskf.jp](mailto:info@tskf.jp) URL: <http://www.tskf.jp>

〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



コミュニティ・  
カレッジ  
公式LINEアカウント  
@514vzmna