



講師：大瀧 賢一さん (NSDIOIマネージャー)  
大瀧 幸さん (NSDIOIリーダー)

日 時	1月14日 (水)
	10:00~11:00

場 所：能代市勤労青少年ホーム 軽運動室（1階）

募 集：成人 20名 ※能代市内在住または能代市勤務の方優先。

受講費：無料

服 装：動きやすい服装

持ち物：内ズック・汗拭きタオル・水分補給のお飲み物

託 児：有り ※要相談

受 付：12月24日 (水) ~ 先着順のため定員になり次第締切

※ 9時からお電話でお申込みください。

【 申込・問合せ先：能代市中央公民館 】  
Tel 0185-54-8141 9:00~17:15【土日祝日も受付可】