

第2弾

おとなの ステップアップ講座

① 一眼カメラ 活用講座



活動日:① 8月31日(木) 19:00~21:00
② 9月9日(土)か10日(日)
③ 9月25日(月) 19:00~21:00
④10月16日(月) 19:00~21:00
(全4回) ②は撮影会です

募集人数:10名程度〈参加無料〉

※最少催行人数5名。希望者が5名に満たない場合は開講しませんのでご了承ください。

講師:竹田 敏之 さん(藤川スタジオ)

持ち物:ご自身のカメラ、取扱説明書

一眼レフやミラーレスなどの一眼カメラの機能や使い方を学んで、カメラの腕をレベルアップさせましょう。



②お休み前の 筋トレ&ストレッチ

活動日:①8月30日、②9月6日、③9月13日、
④9月20日、⑤9月27日
水曜日 19:00~21:00 (全5回)

募集人数:10名程度〈参加無料〉

※最少催行人数5名。希望者が5名に満たない場合は開講しませんのでご了承ください。

講師:梅津 順子 さん(健康運動指導士)

持ち物:マット(無ければ大きめのバスタオル)
タオル、飲み物

1日の疲れをクールダウン。適度な筋トレと心地よいストレッチで良質な睡眠をとれる体を目指しましょう。



きりとりせん

中央コミセン おとなのステップアップ講座〈第2弾〉 参加申込書

名前		
住所		
電話番号		
Eメール(任意)		
参加する講座に☑をつけてください	<input type="checkbox"/> ① 一眼カメラ活用講座	
	<input type="checkbox"/> ② お休み前の筋トレ&ストレッチ	
通信欄		

*8月18日まで中央コミセン(屋城町6-53 電話0238-84-5868/84-5869)にお申し込みください。FAXも同じです。右のQRコードからもお申し込みいただけます。