

ホットヨガ参加者募集

40℃前後の室内で湿度を上げ、発汗を促進しヨガを行います。
発汗でお肌も体もリフレッシュできます。ぜひご参加ください。

- 日 時 前半 5月の毎週日曜日と6月7(日) 11時~12時
後半 6月14日(日)・28日(日)と7月の毎週日曜日 11時~12時
- 場 所 スポーツマックス・養老
- 参加対象 16歳以上
- 定 員 前半6回と後半6回 各コース20人
一日体験 各日5人
- 参加費 6回コース 6,000円
一日体験 1,500円/1回
- 申込方法 来館のうえ、申込用紙に必要事項を記入し、券売機でチケットを購入して、フロントに提出してください。
- 持ち物 タオル、水分補給の飲み物、ヨガマット(無料貸出あり)



☎スポーツマックス・養老 ☎33-0140



『男の料理サークル』参加者募集



- 対 象 : 料理に興味のある男性(未経験者大歓迎)
ご飯の炊き方やオーブンなどの使用方法から覚えられます。
- 概 要 : 講師から作り方の説明を聞いた後、5品の料理を3~4人1組で作ります。
簡単なものから難しいものまで、栄養価の高いレシピも多くあります。
- 期 間 : 5月~令和3年3月(月1回開催)
- 開催日時 : 毎月第3金曜日 9時30分~12時(月により変更する場合あり)
- 場 所 : 町中央公民館
- 参加費 : 1,000円/回(講師料・材料費)
- 申 込 み : 4月20日(月)までに「料理サークル事務局」へ申込みください。

☎事務局・近藤朝夫 ☎32-2329

◆◆◆◆◆ 自衛官等募集案内 ◆◆◆◆◆

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日	合格発表
予備自衛官補 (一般)	18歳以上34歳未満の人	第1回 1月6日~4月10日	第1回 4月18日~22日のうち1日	第1回 5月22日
予備自衛官補 (技能)	18歳以上で保有する技能に 応じ53歳~55歳未満の人	第2回 7月1日~9月11日	第2回 10月3日~6日のうち1日	第2回 11月6日
自衛官候補生 (男子・女子)	18歳以上33歳未満の人	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。	受付時にお知らせします。

※※予備自衛官補(一般・技能)については、第1回で採用予定に達した場合、第2回は実施しない場合があります。

☎「自衛隊岐阜地方協力本部 大垣地域事務所」大垣市林町5-18光和ビル2階 ☎73-1150