

(別紙1)

### 平成22年度リフレッシュセミナー日程表

番号	開催日	コース名	対象者	定員	体験開催場所	集合場所	申込締切日
1	6月25日 (金)	ヨガ体験 初級	組合員 被扶養者	25名	熊本市食品交流会館 フードパル内 (熊本市)	熊本市食品交流会館 フードパル内 (熊本市)	5月28日
2	7月9日 (金)	陶芸体験①	組合員 被扶養者	25名	あんずの丘 (山鹿市)	花富亭 (山鹿市)	5月28日
3	7月23日 (金)	肩こり腰痛予防	組合員 被扶養者	25名	なかしま荘 (天草市)	なかしま荘 (天草市)	5月28日
4	7月30日 (金)	ヨガ体験中級	組合員 被扶養者	25名	アソシエート (南阿蘇村)	アソシエート (南阿蘇村)	5月28日
5	8月20日 (金)	親子パン作り 体験	組合員 被扶養者	32名	萌 そよ風パーク内 (山都町)	ブルーベリー館 そよ風パーク内 (山都町)	7月16日

番号	開催日	コース名	対象者	定員	体験開催場所	集合場所	申込締切日
6	9月3日 (金)	そば作り体験	組合員 被扶養者	20名	そば道場 (南阿蘇村)	アソシエート (南阿蘇村)	7月16日
7	9月10日 (金)	皮工芸体験	組合員 被扶養者	25名	くまもと工芸館 (熊本市川尻町)	くまもと工芸館 (熊本市川尻町)	7月16日
8	10月15日 (金)	陶芸体験②	組合員 被扶養者	25名	あんずの丘 (山鹿市)	花富亭 (山鹿市)	9月10日
9	10月22日 (金)	薬膳料理教室	組合員 被扶養者	25名	日本赤十字社熊本 健康管理センター (熊本市)	日本赤十字社熊本 健康管理センター (熊本市)	9月10日
10	10月29日 (金)	健康 ウォーキング	組合員 被扶養者	30名	内大臣橋周辺	通潤山荘 (山都町)	9月10日

※ ヨガ体験初級はヨガをはじめて体験される方へお勧めです。

※ そば作り体験は2人1組での体験となります。