

新しい出会い！ふれあい！語り合い！

# いきいき 青春ライフ

長崎中央公民館  
**秋の講座**  
Autumn Course  
【主催】ながさき県民大学連携講座



【日程】※全5回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容	講 師	会 場
10月8日(金)	心豊かに楽しく過ごす	長崎市生涯学習課 平 健太	視聴覚室 長崎市民会館 2階
10月15日(金)	多肉植物でつくる 秋の寄せ植え	「青い森」代表 荒木 美加	アマランス研修室 1.2 長崎市民会館 1階
10月29日(金)	ピラティス（シニア版） 呼吸法と自分の身体の基礎知識	ピラティスインストラクター 瀬戸 優美子	体育室 長崎市民会館 7階
11月5日(金)	お口の機能低下を防ぐ すぐできる！健口体操	県歯科医師会理事 吉田 敏	視聴覚室 長崎市民会館 2階
11月12日(金)	昭和10年～20年代の 懐メロを歌おう！	ピアノ講師 岡部 政也	音楽室 長崎市民会館 1階

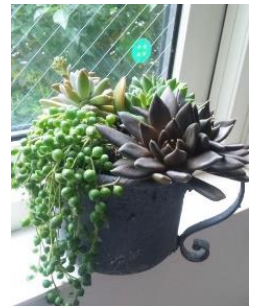
【時 間】10：00～12：00 【対 象】60歳以上の方

【定 員】30名(応募者多数の場合は抽選になります)

【受 講 料】無 料

【準 備 物】

10/29のピラティスの日は、動きやすい服装と  
水分補給用飲み物、タオル、ヨガマット(又はバスタオル)など



お申し込み方法 お申し込み方法は **往復ハガキ・インターネット・直接来館**

### ◎往復ハガキの場合

<p><b>往信</b> 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1</p> <p>長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p><b>白紙</b></p> <p>ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p><b>返信</b></p> <p>受講申込者の 郵便番号 住所 氏名</p> <p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名 (ふりがな) ④性別・年齢 ⑤連絡先電話番号</p>
---	---	---

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

**長崎中央公民館** 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948(平日9時～17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

### ◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-social.co.jp」を受信設定してください。

### ◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。



NGS 市民会館

