

新しい出会い！ふれあい！語り合い！



いきいきライフ

【日程】※ 全4回通して受講できる方のみご応募ください。
 ※ 11/3は祝日のため、講座はお休みです。



期 日	内 容	講 師	会 場
10月20日(木)	わたしたちのじんけん	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27日(木)	誤嚥や口腔機能低下を防ぐ お口の健康法！	長崎県歯科医師会理事 吉田 敏	視聴覚室 長崎市民会館 2階
11月10日(木)	昭和歌謡・唱歌を歌う ピアノで懐メロを歌おう！	音楽レクリエーション講師 岡部 政也	音楽室 長崎市民会館 1階
11月17日(木)	座ったままで e-エクササイズ®	e-エクササイズ代表 松浦 亜紀子	展示ホール 長崎市民会館 地下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】 11/17の「e-エクササイズ®」の日は、
 動きやすい服装で、水分補給用飲み物とタオルをご持参ください



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>往信 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p>白紙</p> <p>ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p>返信</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 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〉

◎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-socia.co.jp」を受信設定してください。

申込み用
QRコード



◎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。



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/>

NGS市民会館

