

気軽に バウンドテニス

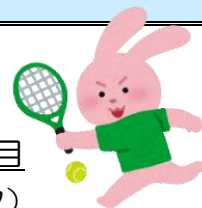
年齢に関係なく誰でもできる、
“ねりんピック”の競技にもなっている
注目の生涯スポーツ！

長崎市中央公民館
秋の講座
Autumn Course
[主催] ながさき県民大学連携講座



【日程】 ※全4回通して受講できる方のみご応募ください

回	期 日	内 容
1	10月31日(月)	<ul style="list-style-type: none"> 素振り…フォア、バック ※各回 サーブの練習 ※1回目 ボール手出し ※1回目～2回目
2	11月 7日(月)	<ul style="list-style-type: none"> (フォアハンドストローク、バックハンドストローク) ボレーの練習 ※2回目 (シットイングボレー、スタンディングボレー)
3	11月14日(月)	<ul style="list-style-type: none"> ダブルス戦 7ゲームマッチ ※3回目～4回目 <p>ダブルスのルールを説明しながら、試合ができるように指導</p>
4	11月21日(月)	<p>※バウンドテニス競技規則(審判法、主審、副審の役割、ゲームの進行円滑に試合が進行する為、主審のコールとジェスチャーを学ぶ)</p>



- 【講 師】 塘 俊昭(日本バウンドテニス協会 公認指導員)
 【時 間】 10:00~12:00
 【会 場】 長崎市民会館 競技場(3階)
 【対 象】 一般成人 40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】 動きやすい服装・タオル・体育館用シューズ・水分補給用の飲み物



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。

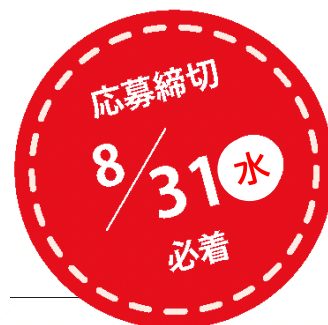
※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

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。



長崎市中央公民館 〒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

