

運動をはじめするのに年齢は関係ありません！いざチャレンジ！

大人のスポーツ教室



【日程・内容】

日程	内容	会場
9月14日(水) 10:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> ●本気のラジオ体操！ ラジオ体操第1～第3まで ラジオ体操のこの動きは、実はココに効いている！と実感しながら動いてみましょう。 ●スクエアステップ マットの上でステップを踏みながら、手遊びやしりとりなど、同時に脳トレも頑張ります。 	中央公民館 体育室 (長崎市民会館7階)
9月21日(水) 10:00~12:00		
9月28日(水) 10:00~12:00		



- 【講師】 久田 伊津美 (株式会社E X・長崎ウェルネススポーツ研究センター所属)
- 【受講料】 無料
- 【対象】 一般成人 (運動オンチを自認する方も大歓迎)
- 【定員】 20人程度
- 【準備物】 体育館用シューズ、動きやすい服装、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。

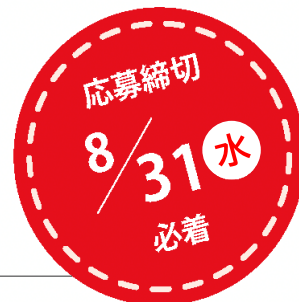
※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

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

