



◎ラクラクストレッチ
 金曜日と土曜日の
 同時申し込みはできません。

全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。腰痛、膝痛、生活習慣病の予防、シェイプアップ効果が期待できます。

受講料無料!

〈スケジュール〉

- | | | |
|----------|-------------|--|
| 11/5(土) | 14:00~16:00 | ストレッチ(柔軟運動)の確認
柔軟性の確認、全身をゆっくりストレッチ |
| 11/12(土) | 14:00~16:00 | 全身をゆっくりストレッチ
腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ |
| 11/26(土) | 14:00~16:00 | 全身をゆっくりストレッチ
腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ |
| 12/3(土) | 14:00~16:00 | 全身をゆっくりストレッチ
腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ |

会場 長崎市中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)

対象 一般成人 40名程度
 (応募者多数の場合は抽選になります)

準備物 動きやすい服装、室内運動靴
 タオル(運動でも使います)
 水分補給用飲みもの
 ヨガマット又は大判バスタオル



【講師】
 スポーツトレーナー
野口 信貴
 NOGUCHI NOBUTAKA

現在、江川マリンスポーツセンター、南公民館、小ヶ倉・土井首・小江原ふれあいセンター、など長崎市内の公民館や病院などで指導を行っている。

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

往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座	白紙 ここには何も記入しないでください。	返信 受講申込者の郵便番号 住所 氏名	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
--	--------------------------------	-------------------------------------	--

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/>

◎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。



NGS 市民会館

