

初めての



Hula レッスン

ハワイアン风轻やかな曲に乗せてたのしく健康維持・促進！はじめての方大歓迎！！

【日程】 ※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

期日	内容
10月24日(月)	① まず、フラのベーシック基本を覚えましょう
10月31日(月)	② 手の動きや全体的な動きをしてみましょう
11月7日(月)	①、②をした後、時間があればフラやハワイについて
11月14日(月)	そろそろ1曲できたかな？ Let's dance

自主学习グループ
“ピリアロハ・ポーアカヒ・ブナナ”
による企画・運営講座



【講師】
九州ハワイアン教会
インストラクター
末広 美良子
SUEHIRO MIYOKO

【講師】 末広 美良子
【時間】 19:00～20:15
【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 10名(59歳くらいまでの女性)
【受講料】 1,500円
【準備物】 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

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

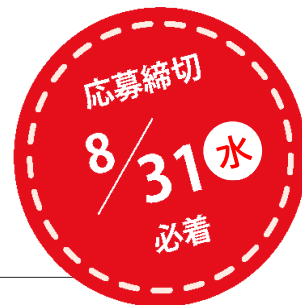
下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。
※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

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

