

# 有酸素運動で 身体作り



競技場内でのウォーキングを中心に、エアロビクスやストレッチの動きを取り入れた「有酸素運動」を学び、体を動かす習慣づくりをしましょう。

【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
5月10日(水)
5月17日(水)
5月24日(水)
5月31日(水)

【講師】 山口 淑恵(エアロビクスインストラクター)

【時間】 10:00~11:30

【会場】 長崎市民体育館 競技場(長崎市民会館 3階)

【対象】 一般成人 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】 ヨガマット、動きやすい服装、体育館シューズ  
 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><b>往信</b> 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1                  長崎中央公民館                  春の講座</p>	<p><b>白紙</b></p> <p>ここには何も                  記入しないで                  ください。</p>
--	---

<p><b>返信</b></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る場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

申し込み用  
 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 