

新しい出会い！ふれあい！語り合い！

いきいきライフ



【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	講 師	会 場
10月12日(木)	わたしたちのじんけん	長崎市生涯学習企画課 平 健太	視聴覚室 長崎市民会館 2階
10月19日(木)	住まいのリフォームについて ～高齢の方が健康で快適に すごすために～	長崎県住宅課 職員	視聴覚室 長崎市民会館 2階
10月26日(木)	座ったままで e-エクササイズ®	e-エクササイズ代表 松浦 亜紀子	展示ホール 長崎市民会館 地下1階
11月 2日(木)	ながさき東西南北～市役所 展望フロアーから街並み解説～	土肥原 弘久	・視聴覚室 市民会館 2階 ・館外（長崎市役所）

- 【時 間】 10:00～12:00
 【対 象】 一般成人 60歳以上の方
 【定 員】 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】 筆記用具

10/26の「e-エクササイズ®」の日は、
 動きやすい服装で水分補給用飲み物、タオルをご持参ください



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〉

◎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

