

# 有酸素運動で 体力作り



有酸素運動はダイエット効果や体力づくりなど、メリッとの多い運動。取り組みやすい有酸素運動からはじめて、元気でキレイな身体づくりを始めましょう！

【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
9月13日(水)
9月20日(水)
9月27日(水)
10月4日(水)

【講師】山口 淑恵(エアロビクスインストラクター)

【時間】10:00~12:00

【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、体育館用シューズ  
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 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p><b>白紙</b> ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p><b>返信</b> 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〉

**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。

