

身体目覚める!

真向法

まっこうほう

股関節を中心に呼吸と合わせて運動することにより、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善、歪んだ骨盤や姿勢を整え心身をリフレッシュする効果がある健康法です。

【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
9月14日(木)	<ul style="list-style-type: none"> ・上半身の運動（巻き肩の矯正、肩・背中凝りほぐり） ・生涯歩けるための足腰の強化（優しい筋トレ） ・ヨガのポーズ ・足のケア ・真向法体操
9月21日(木)	
9月28日(木)	
10月 5日(木)	

- 【講 師】 宿輪 美紀子 (真向法インストラクター)
 【時 間】 14:00~16:00
 【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 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、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</p> <p>長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p>白紙</p> <p>ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p>返信</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いる場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。



◎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