

おとなのすぽーつきょうしつ


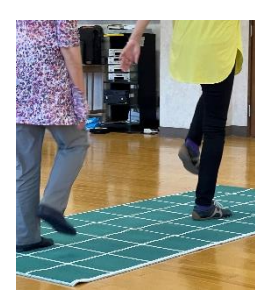
大人のスポーツ教室



【日程・内容】

運動をはじめると年齢は関係ありません！
 いざチャレンジ！

(4回講座) 朝 10:00~12:00

日程	内容	会場
10月10日(火)	 ●本気のラジオ体操！ ラジオ体操のこの動きは、実はココに効いている！と実感しながら動いてみましょう。 ●スクエアステップ マットの上でステップを踏みながら、手遊びやしりとりなど、同時に脳トレも頑張ります。	中央公民館 体育室 (長崎市民会館7階) 
10月17日(火)		
10月24日(火)		
10月31日(火)		

- 【講師】 久田 伊津美 (1級ラジオ体操指導士・インストラクター)
 【受講料】 無料
 【対象】 一般成人 (運動オンチを自認する方も大歓迎)
 【定員】 20人程度
 【準備物】 体育館用シューズ、動きやすい服装、水分補給用の飲み物



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

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〉

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。

