



Let's Try !!

全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。腰痛、膝痛、生活習慣病の予防、シェイプアップ効果が期待できます。

**受講料無料!**

〈スケジュール〉

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 11/10(金) 10:00~12:00 | <b>ストレッチ(柔軟運動)の確認</b><br>柔軟性の確認、全身をゆっくりストレッチ |
| 11/17(金) 10:00~12:00 | <b>全身をゆっくりストレッチ</b><br>腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ       |
| 11/24(金) 10:00~12:00 | <b>全身をゆっくりストレッチ</b><br>腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ       |
| 12/ 1(金) 10:00~12:00 | <b>全身をゆっくりストレッチ</b><br>腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ       |

**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 50名程度  
(応募者多数の場合は抽選になります)

**準備物** 動きやすい服装、室内運動靴  
タオル(運動でも使います)  
水分補給用飲みもの  
ヨガマット又は大判バスタオル



【講師】  
スポーツトレーナー  
**野口 信貴**  
NOGUCHI  
NOBUTAKA

現在、江川マリンスポーツセンター、南公民館、小ヶ倉・土井首・小江原ふれあいセンター、など長崎市内の公民館や病院などで指導を行っている。

**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〉

◎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

