



ストレッチファンの声  
 に応えて  
**自主講座で復活!**  
 主催：らくらくストレッチ  
 有志の会（仮）



**受講料: 1人 700 円**  
 ※4 回分の受講料です。  
 ※初回(11/11)または 2 回目(11/18)に  
 集金します。忘れずお持ちください。

スケジュール **すべて土曜日 (4 回)**  
 ※4 回通して受講してください

<b>11 月 11 日</b> 14:00~16:00	<b>ストレッチ(柔軟運動)の確認</b> 柔軟性の確認、全身をゆっくりストレッチ
<b>11 月 18 日</b> 14:00~16:00	<b>全身をゆっくりストレッチ</b> 腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ
<b>11 月 25 日</b> 14:00~16:00	<b>全身をゆっくりストレッチ</b> 腰痛・膝痛予防の筋トレ、脳トレ
<b>12 月 9 日</b> 14:00~16:00	<b>全身をゆっくりストレッチ</b> 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】 成人 50 名程度  
 ※応募者多数の場合は抽選となります。
- 【必要なもの】 動きやすい服装、室内用運動靴、  
 タオル(運動でも使います)  
 ヨガマット(ずれなければ大判タオルでも可)  
 水分補給用の飲み物



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



**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

<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	<b>白紙</b> ここには何も 記入しないで ください。	<b>返信</b> 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/>

