

新しい出会い！ふれあい！語り合い！

いきいきライフ

【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	講 師	会 場
6月 6日(木)	わたしたちのじんけん	長崎市生涯学習企画課 平 健太	視聴覚室 長崎市民会館 2階
6月 13日(木)	人生 100年時代の 食事術	長崎県立大学看護栄養学部 花村 衣咲	視聴覚室 長崎市民会館 2階
6月 20日(木)	ポッチャを体験しよう	一般社団法人 長崎県障害者スポーツ協会	競技場 長崎市民会館 3階
6月 27日(木)	昭和歌謡・唱歌を歌う ピアノで懐メロを歌おう	音楽レクリエーション講師 岡部 政也	音楽室 長崎市民会館 1階

【時 間】 10:00～12:00

【対 象】 60歳以上の方

【定 員】 30名程度（応募者多数の場合は抽選となります）

【受講料】 無 料

【準備物】 筆記用具（6/13は運動機能分析を実施予定の為、希望する方はパンツスタイル、タイツではなく靴下で来館）
 （6/20は動きやすい服装、体育館用シューズ、タオル、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

<p>往信 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 春の講座</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。

応募用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

