

らくらく
ストレッチ
 土曜日

自主講座版
受講料 700円
 (1人・4回分)

【日程・内容】 ※4回とも参加できる方のみご応募ください

夏の講座です!

【時間】 14:00~16:00

日程	内容
6月8日(土)	
6月15日(土)	ストレッチ(柔軟運動)の確認 柔軟性の確認後、全身をゆっくりストレッチ
6月22日(土)	ストレッチ運動 腰痛やひざ痛予防の筋トレ・脳トレ
6月29日(土)	



内容は金曜版(公民館主催)と同じですが、受講生の皆さんが主催の「自主講座」ですので、参加料をご負担いただいで開催となります。ご了承ください。



【会場】 中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)

【講師】 野口 信貴(スポーツインストラクター)

【受講料】 700円

【対象】 成人

【定員】 50人程度 ※応募者多数の場合は抽選となります

【準備物】 室内用運動靴、動きやすい服装、タオル(運動でも使います)

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 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 春の講座</p>	<p>白紙 ここには何も記入しないでください。</p>	<p>返信 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〉

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いる場合は「@nbc-social.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。

