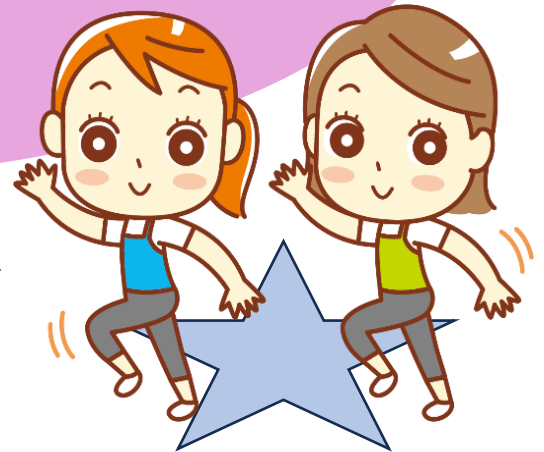


有酸素運動で 体力づくり



有酸素運動はダイエット効果や体力づくりなど、
 メリットの多い運動。取り組みやすい有酸素運動からはじめて、
 元気でキレイな身体づくりを始めましょう！

【日程】 ※全4回受講できる方のみご応募ください。

期日
9月11日(水)
9月18日(水)
9月25日(水)
10月9日(水)

【講師】 山口 淑恵(エアロビクスインストラクター)
 【時間】 10:00~12:00
 【会場】 長崎市民体育館 競技場 (長崎市民会館 3階)
 【対象】 成人 50名
 (応募者多数の場合は抽選になります)
 【受講料】 無 料
 【準備物】 ヨガマット、動きやすい服装、体育館用シューズ
 タオル、水分補給用飲み物

受講お申込み方法 往復はがき・インターネット・直接来館

◎往復はがきの場合

往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	白紙 この面には何も 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受講者氏名 (ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先電話番号
--	---------------------------------	---------------------------------------	--

往復はがき (126円) をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、お送りください。

※注意 受講結果を印刷しますので1講座につき、はがき1通で受付となります。

◎インターネットの場合

下記サイト (中央公民館公式WEB) の申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。
 ※注意 メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき (63円) の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。



〈主催・お問合せ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 (長崎市民会館)

〈電話〉 095-825-1948 (平日9時~17時) 〈公式WEB〉 <https://ngs-shiminkaikan.jp/>

申込み用
QRコード



NGS 市民会館

