

# 身体目覚める！

# 真向法

## まっこうほう

股関節を中心に呼吸と合わせて運動することにより、体調不良、腰痛、肩こり、血液循環の改善、歪んだ骨盤や姿勢を整え心身をリフレッシュする効果がある健康法です。

【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
9月19日(木)	・上半身の運動(巻き肩の矯正、肩・背中の凝りほぐり) ・生涯歩けるための足腰の強化(優しい筋トレ)
9月26日(木)	・ヨガのポーズ ・足のケア
10月3日(木)	・真向法体操
10月10日(木)	



【講師】 宿輪 美紀子(真向法インストラクター)

【時間】 14:00~16:00

【会場】 中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)

【対象】 成人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】 ヨガマット、動きやすい服装、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

<b>往信</b> <small>〒850-0874</small>	<b>白紙</b> この面には何も記入しないでください	<b>返信</b> <small>〒</small>	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
長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係		受講申込者の 郵便番号 住所 氏名	

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。

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。

応募締切

**8/31**(土)

必着

〈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/>

NGS 市民会館

