

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

昼の講座です!

【時 間】 14:00~16:00

日 程	内 容
11月30日(土)	
12月7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
12月14日(土)	ストレッチ運動 腰痛やひざ痛予防の筋トレ・脳トレ
12月21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(1人/4回分)

【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)  
水分補給用の飲み物、ヨガマットまたは大判バスタオル

**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	<b>白紙</b> 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性別・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な事項を入力の上、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

**10/15(火)**

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

