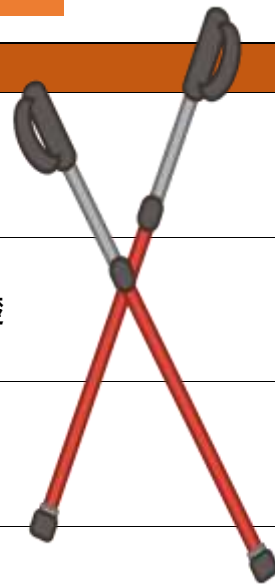


ノルディックウォーキング

ポールを使ってらくらくウォーキング&全身運動
基本中の基本であるポールの扱い方からじっくり学びます。

の基本

期 日	場 所	内 容
12月4日(水) 10:00~12:00	市民会館地下1階 展示ホール	ポールの持ち方 ウォーキングの説明 ポールエクササイズ
12月11日(水) 10:00~12:00	市民会館地下1階 展示ホール	先週の復習 ノルディックウォーキングの基礎 (室内にて)
12月18日(水) 10:00~12:00	(集合場所) 市民会館地下1階 展示ホール	市民会館周辺のウォーキング
12月25日(水) 10:00~12:00	(集合場所) 市民会館地下1階 展示ホール	コースを決めて、館外ウォーキング



【講 師】柴田 啓子(ノルディックベーシックインストラクター)
【時 間】10:00~12:00
【会 場】長崎市民会館
【対 象】成人 20 名程度(応募者多数の場合は抽選になります)
【受 講 料】無料

【準備する物】 ●(寒いので)手袋、帽子 ●歩きやすい靴 ●水分補給用飲み物
●歩きやすい服装、リュックか体に密着するバッグ(両手を使うので)
◎ポールをお持ちの方はご持参ください。貸し出しもあります。

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 長崎市民会館 「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>

長崎市民会館 〒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