


# 大人のスポーツ教室



【日程・内容】

(4回講座) 朝 10:00~12:00

真冬の寒さに凝り固まった体を  
 楽しくほぐしましょう!!

日程	内容	会場
1月23日(木)	●本気のラジオ体操! ラジオ体操のこの動きは、実はココに効いている!と実感しながら動いてみましょう。	中央公民館 体育室 (長崎市民会館7階) 
1月30日(木)		
2月6日(木)	●スクエアステップ マットの上でステップを踏みながら、手遊びやしりとりなど、同時に脳トレも頑張ります。	
2月13日(木)		

- 【講師】 久田 伊津美 (1級ラジオ体操指導士・インストラクター)
- 【受講料】 無料
- 【対象】 一般成人 (運動オンチを自認する方も大歓迎)
- 【定員】 20人程度
- 【準備物】 体育館用シューズ、動きやすい服装、水分補給用の飲み物



## 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 (170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 (85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/>

長崎市民会館

