

# 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！

※今回は受講日が飛び飛びなので、4回とも参加できなくてもOK！  
 一回しか参加できないかもとお悩みの方でもご応募お待ちしております。

期 日
5月21日(水)
6月11日(水)
6月25日(水)
7月 2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

<b>往信</b>	〒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	<b>返信</b>	〒 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。

### ◎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。

応募締切

**3/31** (月)

必着

申込み用  
QRコード



〈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

