

# らくらく ストレッチ

## 金曜日

**公民館主催版  
受講料無料**



【日程・内容】 ※4回とも参加できる方のみご応募ください

午前中の講座です

【時間】 **10:00～12:00**

日程	内容	会場
<b>6</b> 月 <b>6</b> 日(金)	<b>ストレッチの確認</b>  柔軟性の確認後、 全身をゆっくりストレッチ  <b>ストレッチ運動</b>  腰痛やひざ痛予防の筋トレ・脳トレ	長崎市中央公民館 <b>体育室</b> (長崎市民会館 7 階)
<b>6</b> 月 <b>13</b> 日(金)		
<b>6</b> 月 <b>20</b> 日(金)		
<b>6</b> 月 <b>27</b> 日(金)		

【講師】 野口 信貴 先生 (スポーツインストラクター)

【受講料】 無料

【対象】 成人

【定員】 50人程度

【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

<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**

〈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/>

申込み用  
QRコード



長崎市民会館

