

らくらく  
**ストレッチ**  
 土曜日教室

**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

午後の講座です

【時間】 **14:00～16:00**



日程	内容	会場
<b>6</b> 月 <b>7</b> 日(土)	<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>14</b> 日(土)		
<b>6</b> 月 <b>21</b> 日(土)		
<b>6</b> 月 <b>28</b> 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たの開催となります。ご了承ください。

【講師】 野口 信貴 先生 (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

【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

 〒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	 〒 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

