

気軽に バウンドテニス

いつでも、どこでも誰でもできる
 今、注目の生涯スポーツ！



【日程】 ※全5回通して受講できる方のみご応募ください

期 日	内 容
9月20日(月・祝)	■基本動作を中心に ・素振り…フォア、バック ・ボール手出し (フォアハンドストローク、バックハンドストローク) ・サーブ、レシーブ ・ボレー(シットイングボレー、スタンディングボレー) ・ゲーム ダブルスのルールを説明しながら、 試合ができるように指導します
9月27日(月)	
10月4日(月)	
10月11日(月)	
11月22日(月)	



- 【講 師】 日本バウンドテニス協会 公認指導員
 【時 間】 14:00~16:00
 【会 場】 長崎市民体育館 競技場(長崎市民会館3階)
 【対 象】 一般成人 20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】 動きやすい服装・タオル・水分補給用飲み物・体育館シューズ

お申し込み方法 お申し込み方法は 往復ハガキ・インターネット・直接来館

◎往復ハガキの場合

往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座	白紙 ここには何も 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受講者名 (ふりがな) ④性別・年齢 ⑤連絡先電話番号
--	--	---	--

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948(平日9時~17時) 〈公式WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込みフォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。

