

体・心・脳が変わる！ 予防・改善・免疫力 UP！

座ったままで e-エクササイズ®



【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
10月14日(木)	・メディカルフィットネス「e-エクササイズ®」の体験
10月21日(木)	・加齢性疾患の予防と改善を目指したボールでのトレーニング
10月28日(木)	・転倒予防につながる為になる講話と楽しい実技
11月4日(木)	・筋肉の減少による関節疾患予防エクササイズ
11月11日(木)	・脳トレを入れた認知機能低下予防エクササイズ



【講 師】 松浦 亜紀子 (e-エクササイズ代表) 他、認定講師
 【時 間】 13:30~15:30
 【会 場】 長崎市中央公民館 展示ホール (市民会館地下1階)
 【対 象】 一般成人 30名 (応募者多数の場合は抽選になります。)
 【材料費】 動きやすい服装、水分補給用飲み物、タオル

松浦 亜紀子 プロフィール

健康に関する多数の資格とキャリアをベースに、平成 22 年生活習慣病権患者、低体力者、高齢者向けに座位のまま無理なく取り組める身体機能運動プログラム“メディカルフィッス e-エクササイズ”を開発。医療現場導入を提案し、多くの患者に症状・機能の改善が見られたため平成 23 年 e-エクササイズ事務局を設置し、理論の啓蒙と指導者育成に努めている。

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

<p>往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 秋の講座</p>	<p>白紙 ここには何も記入しないでください。</p>	<p>返信 受講申込者の郵便番号 住所 氏名</p>	<p>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</p>
---	--	---	---

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〉

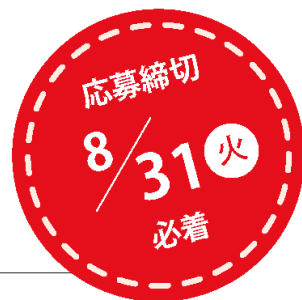
◎インターネットの場合

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。



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/>

NGS 市民会館

