



全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。腰痛、膝痛、生活習慣病の予防、シェイプアップ効果が期待できます。

★受講料は前払いとなります。お支払い後のキャンセルによる受講料の払い戻しはできません。

全6回・受講料／800円(6回分)

※受講者数によって金額が変わる場合があります。

〈スケジュール〉

- | | | | |
|------|---|-------------|--|
| 6/5 | 金 | 10:00~12:00 | ストレッチ(柔軟運動)の効果説明
柔軟性の確認、全身をゆっくりストレッチ |
| 6/12 | 金 | 10:00~12:00 | 全身をゆっくりストレッチ
腰痛、膝痛予防の筋トレ、脳トレ |
| 6/19 | 金 | 10:00~12:00 | 全身をゆっくりストレッチ
膝痛、腰痛予防の筋トレ、脳トレ |
| 6/26 | 金 | 10:00~12:00 | 全身をゆっくりストレッチ
2人組でのペアストレッチ、抵抗トレーニング |
| 7/3 | 金 | 10:00~12:00 | 動的ストレッチと静的ストレッチ
体脂肪を減らす有酸素運動・チューブトレーニング |
| 7/10 | 金 | 10:00~12:00 | 動的ストレッチと静的ストレッチ
体脂肪を減らす有酸素運動・チューブトレーニング |

会場 長崎市中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)

対象 一般成人 60名程度
(応募者多数の場合は抽選になります)

準備物 動きやすい服装、室内運動靴
タオル(運動でも使います)
水分補給用飲みもの



【講師】
 スポーツトレーナー
野口 信貴
 NOGUCHI
 NOBUTAKA

現在、江川マリンスポーツセンター、南公民館、小ヶ倉・土井首・小江原ふれあいセンター、みなとメディカルセンターなど長崎市内の公民館や病院などで指導を行っている。
 44歳、妻と二人暮らし。

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 冬の講座 「らくらく ストレッチ①」係</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 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〉

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〉<http://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。

