



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 / 6 土 14:00~16:00 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 / 13 土 14:00~16:00 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 / 20 土 14:00~16:00 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 / 27 土 14:00~16:00 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 / 4 土 14:00~16:00 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 / 11 土 14:00~16:00 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><b>往信</b> 〒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②」係</p>	<p><b>白紙</b>                  ここには何も                  記入しないで                  ください。</p>	<p><b>返信</b>                  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-social.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。

