

さわやか体操

長崎市中央公民館

平成30年度(自主)2018 WINTER SPECIAL COURSE

冬の講座

ながさき県民大学連携講座

身体にやさしい体操を行うことにより、心身の維持や向上をはかる

【日程】 ※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容
2月 1日(金)	基礎的な部分運動を、レクリエーション的に楽しく行う
2月 8日(金)	脳トレ、ゲームなど取り入れ、基礎的な部分運動をしながら全身運動へとしていく
2月 15日(金)	1回目～2回目を取り入れながら、ラジオ体操リハビリ体操、床運動など連続した全身運動をしていく
2月 22日(金)	1回目～3回目を取り入れながら、これからも体操を続けていけるように紹介しながら促してしめくくる

【講師】 峰 加代子(中央公民館自主学習グループ さわやか体操クラブ)

【時間】 10:00～11:30

【会場】 体育室(長崎市民会館7階)

【定員】 一般成人 50名(応募者多数の場合は抽選になります)

【受講料】 500円

【準備物】 運動できる服装、室内運動靴、タオル、水分補給用飲み物

【期間受付】 平成30年12月1日(土)～12月21日(金) 必着



【申込方法(往復はがき) (124円)】 往信裏面に、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別・年齢 ④〒・住所 ⑤連絡先(電話番号)をご記入の上、下記の宛先へ1人1枚お送りください。※返信裏面には何も記入しないこと!

【直接来館】 返信連絡用に官製はがき(62円)を1枚ご持参ください。

【インターネット】 下記サイト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! 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。

運動してみたい!
体を動かしたい!
健康でいたい!
そんな方にオススメな講座です♪



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/>

NGS 市民会館

検索