

骨盤 & ボイスエクササイズ

長崎市中央公民館

2019 Central Community Center Spring Course

春の講座

【主催】

ながさき県民大学連携講座

簡単なエクササイズと発声で心身のバランスを整えます。毎日をイキイキと！女性のための講座です。

【日 程】 ※全3回通して受講できる方のみご応募ください。

期日	内 容
5月11日(土)	・姿勢チェック・腹式呼吸&腹式発声・ストレッチ
5月18日(土)	・体幹を作るための軽い筋トレ
5月25日(土)	・まとめ

- 【講 師】 矢野 由美子 (骨盤ストレッチインストラクター)
【時 間】 10:00~12:00
【会 場】 長崎市中央公民館 体育室 (長崎市民会館7階)
【定 員】 一般成人女性30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、水分補給用の飲み物
【受付期間】 平成31年3月1日(金)~3月31日(日) 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-social.co.jp」を受信設定してください。



長崎市中央公民館
〒850-0874

長崎市魚の町5番1号 (長崎市民会館内)
〈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

NGS 市民会館

検索



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/>

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/>