

～高齢者のための～

# 春の講座

【主催】

ながさき県民大学連携講座

# いきいき青春ライフ

毎回違う内容で、新しい出会い、ふれあい、語りあいながら、生きがいを探る講座です。

【日 程】

期 日	内 容	講 師 (敬称略)	場 所
4/26 (金)	人権の話	長崎市生涯学習課 橋本 宏二	視聴覚室 (長崎市民会館 2 階)
5/10 (金)	笑いヨガ	ながさき笑いヨガ倶楽部 岩本 千恵子	音楽室 (長崎市民会館 1 階)
5/17 (金)	長崎県美術館見学	長崎県美術館職員	長崎県美術館
5/31 (金)	長崎みなとメディカルセンター 健康講座	放射線科診療部長 南 和徳	視聴覚室 (長崎市民会館 2 階)
6/7 (金)	e-エクササイズ (椅子を使ったストレッチ)	(株) e-エクササイズ 松浦 亜紀子	音楽室 (長崎市民会館 1 階)

【時 間】 10:00~12:00

【対 象】 60歳以上の方

【定 員】 50名(応募者多数の場合は抽選になります)

【受 講 料】 無料(長崎県美術館入館料は自費) 【準 備 物】 筆記用具

【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-socia.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