

# らくらく健康ストレッチ①

ストレッチ運動を中心に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あります。

【日程】※全6回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容	
6月7日(金)	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月14日(金)	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月21日(金)	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月28日(金)	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月5日(金)	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月12日(金)	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

【講師】野口 信貴(健康運動実践指導者)

【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)

【対象】一般成人 50名程度(応募者多数の場合は抽選になります)

【受講料】1,000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。

【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

【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)

〈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