

インディアカ 講座 初級

長崎市中央公民館
2019 Central Community Center Autumn Course

秋の講座

【主催】

ながさき県民大学連携講座

生涯スポーツの楽しさを体験！
日々の健康づくりに役立てましょう



日程
全4回

9月17日 インディアカの説明
2人～4人でパス

9月24日 サーブの練習・トス、パス、
アタックの練習

10月8日 ゲームを体験

10月15日

毎回 火曜 18時半～20時半

受講料 無料 定員 20名

青年～壮年講座（18歳～50代対象）
なるべく全日程を通して受講できる方

【講師】宮田 昭弘

長崎市インディアカ協会会長

〈プロフィール〉1954年生まれ。学生時代は柔道を行い、35年前にインディアカと出会う。戸町インディアカクラブを引継、現在は長崎市インディアカ協会会長として、シニア大会や小学生を対象にインディアカの体験を実施している。

受講会場 市民体育館 競技場

（長崎市民会館3階）

持参準備物 体育館シューズ・タオル
水分補給のための飲料・ひざ当て

【応募方法】公式WEBサイト または 往復はがき（124円）でお申し込みください

〈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。

〈往復はがき〉（124円） 往信裏面に①講座名「インディアカ」と明記 ②〒・住所 ③受講者名（ふりがな） ④性別 ⑤年齢 ⑥連絡先の電話番号を記入の上、下記までお申し込みください。

【宛先】〒850-0874 長崎市魚の町5-1
長崎市中央公民館 秋の講座
「インディアカ」係

※申し込み多数の場合は抽選になります。

【往信の宛名】 【返信の文面】 【返信の宛名】 【往信の文面】

往信 〒850-0874
長崎市魚の町
5-1
長崎市中央公民館
秋の講座
「インディアカ」係

なにも記入
しないで
ください
白紙のまま
お送りくだ
さい

返信 〒
受講申込者の
郵便番号
住所
氏名

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

〈直接来館の場合〉

返信連絡用として官製はがき
（62円）をご持参ください

【応募締切】

8/31[±] 必着

主催・問い合わせ

長崎市中央公民館 ☎095-825-1948 〈受付時間〉 平日 9時～17時

〈公式WEBサイト〉 <http://ngs-shiminkaikan.jp> NGS 市民会館

検索