

おとなのすぽーつきょうしつ


大人のスポーツ教室



【日程・内容】

(4回講座) 朝 10:00~12:00

みんなでワイワイと楽しみながら、
体を動かす習慣づくりをしましょう！

日程	内容	会場
5月9日(木)	●本気のラジオ体操！ ラジオ体操のこの動きは、実はココに効いている！と実感しながら動いてみましょう。	中央公民館 体育室 (長崎市民会館7階) 
5月16日(木)	●スクエアステップ マットの上でステップを踏みながら、手遊びやしりとりなど、同時に脳トレも頑張ります。	
5月23日(木)		
5月30日(木)		

- 【講師】 久田 伊津美 (1級ラジオ体操指導士・インストラクター)
【受講料】 無料
【対象】 成人(運動オンチを自認する方も大歓迎)
【定員】 30人程度
【準備物】 体育館用シューズ、動きやすい服装、水分補給用の飲み物

皆さんが、住み慣れた場所でコミュニケーションを楽しみながら生き生きと活動的な生活を送ることができるようサポートできたら幸いです。ラジオ体操とスクエアステップで、頭も心も体もリフレッシュしましょう！

お申し込み方法 お申し込み方法は 往復ハガキ・インターネット・直接来館

◎往復ハガキの場合

<p>往信 〒850-0874</p> <p>長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 春の講座</p>	<p>白紙</p> <p>ここには何も記入しないでください。</p>	<p>返信</p> <p>受講申込者の郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名 (ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先電話番号</p>
--	---	--	--

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

〈主催・お問い合わせ〉

◎インターネットの場合

下記サイト(中央公民館公式WEB)の申し込み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る場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

応募用QRコード⇒



◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。



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〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館

