

ケガの予防・疲労回復などを目的に、日常生活の中に適度な運動を取り入れましょう。



学習グループ「さわやか体操クラブ」主催講座

# さわやか体操

【日 程】 ※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容
4月10日(水)	基礎的な部分運動をレクリエーション的に楽しく行います。
4月17日(水)	脳トレ・ゲームなどを取り入れ、部分運動から全身運動へと移していきます。
4月24日(水)	前回までの動きを取り入れながら、ラジオ体操、リハビリ体操、床運動など全身運動をしていきます。
5月1日(水)	前回3回までの運動をもとに、日常の中に取り入れられる全身運動をしていきます。



【会 場】 中央公民館 軽スポーツ室(長崎市民会館 6階)

【講 師】 峰 加代子(さわやか体操クラブ講師)

【時 間】 10:30~12:00 ※開始時間にご注意ください

【対 象】 成人 30名程度

【受 講 料】 500円 (1人・4回分) ※初日集金

【準 備 物】 動きやすい服装、室内運動靴、タオル、

ヨガマット(なければ厚手のバスタオル)、水分補給用の飲みもの

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

<b>往信</b> 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 春の講座	<b>白紙</b> ここには何も 記入しないで ください。
---	--

<b>返信</b> 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年齢 ⑤連絡先電話番号
---	---

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いる場合は「@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

