

らくらく  
**ストレッチ**  
 金曜日

**公民館主催版  
 受講料無料**

【日程・内容】 ※4回とも参加できる方のみご応募ください

朝の講座です！ 【時間】 10:00~12:00

日程	内容
6月7日(金)	ストレッチ(柔軟運動)の確認 柔軟性の確認後、全身をゆっくりストレッチ ストレッチ運動 腰痛やひざ痛予防の筋トレ・脳トレ
6月14日(金)	
6月21日(金)	
6月28日(金)	



【会場】 中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）

【講師】 野口 信貴（スポーツインストラクター）

【受講料】 無料

【対象】 成人

【定員】 50人程度

【準備物】 室内用運動靴、動きやすい服装、タオル（運動でも使います）  
水分補給用の飲み物、ヨガマットまたは大判バスタオル

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><b>往信</b> 〒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><b>白紙</b></p> <p>ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p><b>返信</b></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

