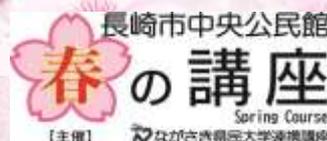


新しい出会い！ふれあい！語り合い！



# いきいき ライフ

※全4回通して受講できる方のみご応募ください

| 日時                      | 内容                                | 講師                                       | 会場                       |
|-------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------|
| 6月4日(木)<br>10:00~12:00  | わたしたちのじんけん<br>-「みんなの人権」のお話-       | 長崎市教育委員会<br>教育総務部生涯学習企画課<br><b>西依 貴志</b> | 視聴覚室<br>長崎市民会館 2 階       |
| 6月11日(木)<br>10:00~12:00 | 長崎市の「食育」計画を学んで、<br>食生活を見直してみませんか？ | 長崎市 健康づくり課<br><b>詳細後日</b>                |                          |
| 6月18日(木)<br>10:00~12:00 | フレイル予防で介護予防(仮)                    | 長崎市中央総合事務所<br><b>詳細後日</b>                |                          |
| 6月25日(木)<br>10:00~12:00 | <b>元気にラジオ体操！</b>                  | ラジオ体操元気塾<br><b>松本 憲明</b>                 | <b>体育室</b><br>長崎市民会館 7 階 |

【対 象】 60 歳以上の方 40 名程度(応募者多数の場合は抽選)

【受講料】 無料

【持参物】 筆記用具 ※6/25は、動きやすい服装と体育館シューズ・水分補給用の飲物

受講お申込み方法 往復はがき・インターネット・直接来館

◎往復はがきの場合

|           |   |           |                           |           |                                 |  |
|-----------|---|-----------|---------------------------|-----------|---------------------------------|--|
| <b>往信</b> | 〒850-0874<br>長崎市魚の町 5-1<br>長崎市中央公民館<br>「講座名」係 | <b>白紙</b> | この面には何も<br>記入しないで<br>ください | <b>返信</b> | 〒<br>受講申込者の<br>郵便番号<br>住所<br>氏名 | ①講座名<br>②郵便番号<br>住所<br>③受講者氏名<br>(ふりがな)<br>④年齢<br>⑤連絡先電話番号 |
|-----------|---|-----------|---------------------------|-----------|---------------------------------|--|

往復はがき (170 円) をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、お送りください。  
〈注意点〉受講結果を印刷しますので 1 講座につき、はがき 1 通で受付となります。

◎インターネットの場合

下記サイト (中央公民館公式 WEB) の申込フォームに必要な事項を入力の上、送信してください。  
※注意 メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき (85 円) の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

応募締切  
**3/31 (火)**  
**必着**

〈主催・お問合せ〉

**長崎市民会館** 〒850-0874 長崎市魚の町 5-1 (長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948 (平日 9 時~17 時) 〈公式 WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>



申込み用  
QRコード



長崎市民会館