

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

午前中の講座です

【時間】 **10:00～12:00**



日程	内容	会場
<b>6月5日(金)</b>	<b>ストレッチの確認</b>	長崎市中央公民館 <b>体育室</b> (長崎市民会館 7階)
<b>6月12日(金)</b>	柔軟性の確認後、 全身をゆっくりストレッチ	
<b>6月19日(金)</b>	<b>ストレッチ運動</b>	
<b>6月26日(金)</b>	腰痛やひざ痛予防の筋トレ・脳トレ	

【講師】 野口 信貴 先生 (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



**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	<b>白紙</b> この面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受講者氏名 (ふりがな) ④年齢 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 受講結果を印刷しますので、1講座につきはがき1通でご応募ください

◎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**

申込み用  
QRコード



〈主催・お問合せ〉

**長崎市中央公民館** 〒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/>

長崎市民会館

