

受講生有志  
企画・運営講座

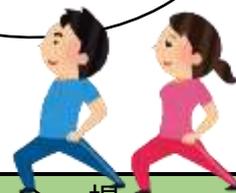
らくらく  
**ストレッチ**  
土曜日教室

自主講座版  
**受講料 700 円**  
(1人/4回分)

【日程・内容】 ※4回とも参加できる方のみご応募ください

午後の講座です

【時間】 **14:00～16:00**



日程	内容	会場
<b>6月6日</b> (土)	<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13日</b> (土)	柔軟性の確認後、 全身をゆっくりストレッチ	
<b>6月20日</b> (土)	<b>ストレッチ運動</b>	
<b>6月27日</b> (土)	腰痛やひざ痛予防の筋トレ・脳トレ	

内容は金曜版（公民館主催）と同じですが、受講生の皆さんが主催の「自主講座」ですので、参加料をご負担いただいている開催となります。ご了承ください。

【講師】 野口 信貴 先生（スポーツインストラクター）

【受講料】 **700 円** (1人・4回分)

【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 長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	<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

