

有酸素運動で 体力づくり



有酸素運動はダイエット効果や体力づくりなど、
 メリットの多い運動。取り組みやすい有酸素運動からはじめて、
 元気でキレイな身体づくりを始めましょう！

【日程】全4回受講できる方のみご応募ください

期 日	【講 師】 山口 淑恵(エアロビクスインストラクター)
6月23日(火)	【時 間】 10:00~12:00(あとかたづけ込み)
6月30日(火)	【会 場】 長崎市民体育館 競技場 (長崎市民会館 3階)
7月 7日(火)	【対 象】 成人 50名 ※応募者多数の場合は抽選になります
7月14日(火)	【受講料】 無 料
	【準備物】 ヨガマット、動きやすい服装、 体育館用シューズ、タオル、水分補給用飲み物

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

<div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">往信</div> 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">白紙</div> この面には何も 記入しないで ください	<div style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px; text-align: center; font-weight: bold;">返信</div> 〒 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
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

◎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。



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。

〈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/>



申込み用
QRコード



長崎市民会館

