

誰でも楽しく リズムに合わせて

ズンバゴールド



音楽にあわせて
体を動かそう!

シニア世代におすすめ

【日時】 6/16・23・30・7/7 (毎火曜・全4回)
13:30~15:00

【場所】 長崎市中央公民館 体育室
(長崎市民会館7階)

【講師】 井上 真美

【持参品】 タオル・体育館シューズ・水

【内容】 楽しく踊れるズンバ&ストレッチ

※動きやすい服装でご参加ください

初めてでも楽しい!

ダンス苦手でも大丈夫

ズンバとは
ラテン系の音楽と
ダンスを融合させて
創作されたダンス
フィットネス

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

往復	〒850-0874	白紙	この面には何も記入しないでください	返信	〒	
長崎市魚の町5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係				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

〈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/>

◎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。

申込み用
QRコード



◎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

長崎市民会館