

# 身体整うエイジレス体操

楽しい運動と深い呼吸で身体を整えます。

期日 令和6年5月13日・5月20日・5月27日・6月3日(月曜日/全4回)

※1回目は、開講式及び受講料の徴収を行います。

時間 13:30~15:00

場所 長崎市東公民館 研修室2 (東部地区にここセンター2階)

対象 成人 20名

講師 辻直美先生

受講料 1,000円(4回分)



回	月日 (曜)	内容	持ってくるもの
1	5/13 (月)	《開講式》	・タオル ・運動できる服装 ・飲み物 ・受講料1,000円 <4回分> ・持っている方はヨガマット
2	5/20 (月)	ストレッチ・有酸素運動・柔軟・筋トレなど 全身を動かす気持ちよさを体感します。	
3	5/27 (月)	腰痛予防・解消に効果があります。	
4	6/3 (月)	《閉講式》	

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※2回目以降欠席の場合、受講料は返金いたしませんのでご了承ください。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご注意ください。

## ◆申込期間

令和6年3月1日(金)~3月31日(日) 必着

## ◆申込方法

### ①往復はがきでの申込方法

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(126円)」で申し込む。


往信用表面 返信用裏面(東公民館記入) 返信用表面 往信用裏面

63	851-0133	空白にしておいてください。	63	□□□□□□	長崎市〇〇町〇番〇号
往信	長崎市東公民館 াতে	※決定通知用です	返信	〇〇〇〇〇〇	(あなたのお名前)様
	長崎市矢上町十九番一号				(あなたのご住所)

右のコードを読み取ると東公民館のホームページが見られますよ！  
こちらから ➡



### ②インターネットでの申込方法

右のコードを読み取るか、 長崎市東公民館 を検索し、(講座情報)から申し込む。

### ③来館での申込方法

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(63円)」を持参して申し込む。「はがき」表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)

申込多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。