

# 楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ

健康づくりのための軽い運動やストレッチを体験します。

期 間 令和6年5月17日～6月7日（金曜日/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 10:00～11:30  
 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 28名  
 講 師 井上 真美 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	5/17 (金)	《開講式》5/17	・タオル ・運動できる服装 ・運動靴 ・飲み物 ・受講料 1,000円 <4回分>
2	5/24 (金)	脳トレーニング ズンバゴールド ストレッチ	
3	5/31 (金)		
4	6/7 (金)	《閉講式》6/7	

※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
往信	長崎市東公民館 あり 長崎市矢上町十九番一号	※決定通知用です	長崎市〇〇町〇番〇号 あなたのお名前様 (あなたのご住所)
			1. 希望講座名 2. 氏名(ふりがな) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (携帯番号優先)

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。