

# 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10月25日～11月15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  
（東部地区にここにセンター 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）



講座の動画はこちらから→  
この動画を見れば活動の様子が丸わかり!



回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	10/25 (金)	《開講式》10/25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動できる服装</li> <li>• 室内用運動靴</li> <li>• タオル </li> <li>• 飲み物 </li> <li>• 受講料 1,000円 &lt;4回分&gt;</li> </ul>
2	11/1 (金)	脳トレーニング	
3	11/8 (金)	ズンバゴールド ストレッチ	
4	11/15 (金)	《閉講式》11/15	

※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。ご留意ください。

## ◆申込期間

令和6年8月1日(木)～8月31日(土) 必着

## ◆申込方法

### ①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、[長崎市電子申請サービス](#)を検索し「令和6年度秋の公民館講座【長崎市東公民館】」から申し込む。利用者登録せずに申し込む方は[こちら](#)をタップ→利用規約を確認して「同意する」をタップ→連絡先メールアドレスを入力して「完了する」をタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申込の画面に必要事項を入力して「確認へ進む」をタップ→「申込む」をタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。  
※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

### ②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(126円)で申し込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に 1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白) 詳しい書き方は「秋の公民館講座」の冊子をご覧ください。

### ③来館

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。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。