

# 冬も！元気かばい！

寒い時期ですが、公民館に出かけて、仲間といっしょに楽しい時間を過ごしませんか？  
元気アップ体操で、年末年始の疲れを取りましょう。

期 日 令和7年1月22日(水)・2月5日(水)・2月19日(水) 全3回

時 間 13:30~15:30

場 所 長崎市東公民館 多目的ホール  
(東部地区にここセンター 3階)

対 象 60歳以上の方 40名

受講料 無料

講 師 篠原 教子先生



回	月 日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	1/22 (水)	<椅子に座って> 全身のほぐし体操	・長めのタオル
2	2/5 (水)	<立位で> ①ゆっくりエアロビクス ②スクエアステップ	・運動靴(上履き) ・飲み物
3	2/19 (水)	<マットの上で> ①体幹トレーニング数種 ②ストレッチ~リラクゼーション	・動きやすい服装 (ジャージなどの伸縮性のある素材)



※駐車場には限りがあります。ご注意ください。

申込方法	申込先・お問い合わせ
令和6年11月27日(水)午前9時から受付を始めます。 電話または東公民館事務室窓口でお申し込みください。 (ハガキはいりません) <b>先着順</b> <u>定員になり次第締め切ります。</u>	<b>長崎市東公民館</b> 〒851-0133 長崎市矢上町 19-1 TEL (095) 838-3732 FAX (095) 838-3256