

元気かばい！2024(春)

元気アップ体操・歌を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。


期 間 令和6年4月17日～7月3日（水曜日/全8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）
 ※6/5は 長崎市東公民館 研修室2（東部地区にここセンター 2階）
講 師 篠原 教子 先生・都知木 睦 先生 ほか
対 象 60歳以上 40名
受 講 料 無料

必見!!



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	講 師 (敬称略)	持ってくるもの
1	4/17 (水)	体操 《開講式》 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	★体操 ・長めのタオル ・運動靴（上履き） ・飲み物 ・動きやすい服装 （ジャージなどの伸縮性のある素材） ★歌 ・筆記用具 ★講話  ・飲み物 ・動きやすい服装 ★体験活動 ・運動靴（上履き） ・飲み物
2	5/1 (水)	歌 楽しく歌おう	梅原 まどか	
3	5/15 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
4	6/5 (水)	講話 心と脳に元気を届ける 健康お笑い講座 「楽しく笑って健康に！」	都知木 睦	
5	6/12 (水)	体験活動 スポーツウエルネス吹矢	長崎県スポーツ ウエルネス吹矢協会	
6	6/19 (水)	体験活動 スポーツウエルネス吹矢	長崎県スポーツ ウエルネス吹矢協会	
7	6/26 (水)	歌 楽しく歌おう	梅原 まどか	
8	7/3 (水)	体操 心と体の元気アップ体操 《閉講式》	篠原 教子	

※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。	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)
往信	長崎市東公民館 あて	※決定通知用です	長崎市〇〇町〇番〇号 (あなたのご住所) 〇〇〇〇〇〇様 (あなたのお名前)

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。