

# 元気かばい！2024(秋)

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9月18日～12月18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）  
※10/9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	9/18 (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)
2	9/25 (水)	歌 楽しく歌おう	梅原 まどか	
3	10/9 (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	
4	10/16 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	★歌 ・筆記用具
5	11/20 (水)	体験活動 健康寿命のびのび講座 「膝・腰の運動編」	BODYschool 東長崎 理学療法士	
6	11/27 (水)	体験活動 健康寿命のびのび講座 「日常生活の運動編」	BODYschool 東長崎 理学療法士	★講話 ・飲み物 ・動きやすい服装
7	12/11 (水)	歌 楽しく歌おう	梅原 まどか	★体験活動 ・運動靴（上履き） ・飲み物
8	12/18 (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。ご注意ください。

## ◆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。