

ピラティスでリフレッシュ

ピラティスで正しい姿勢へと改善していき、健康的な美しい体へと導きます。

期 日 令和6年4月26日・5月10日（金曜日/全2回）
 時 間 13:30~15:30
 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）
 講 師 寺田 幸子 先生
 対 象 成人女性 16名
 受講料 無料



回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	4/26 (金)	<<開講式>> 初心者でも簡単にできる、基本的な動きやすい運動をします。	・タオル ・運動できる服装 ・運動靴
2	5/10 (金)	首こり・肩こり・腰痛の予防と、改善する運動をします。 <<閉講式>>	・飲み物 ・持っている方は ヨガマット

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※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 往信	851-0133 長崎市東公民館 あて	空白にしておいて ください。 ※決定通知用です	63 返信 長崎市〇〇町〇番〇号 (あなたのご住所) 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。