

# 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7年1月24日(金)・1月31日(金) (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)  
 対 象 成人女性 16名  
 受講料 無料  
 講 師 寺田 幸子先生



回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	1/24 (金)	<<開講式>> 自分の身体の状態(姿勢)を確認して、体の軸(背骨)を伸ばしていきながら、しなやかな体作りをしていく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タオル</li> <li>・運動できる服装</li> <li>・飲み物</li> <li>・持っている方はヨガマット</li> </ul>
2	1/31 (金)	不調のある部分を少しずつ改善できるように、「体を動かすところ」と「安定させるところ」を意識して動いていく。 <<閉講式>>	

※マットは公民館でも貸し出しできます。  
 ※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12月4日(水)~令和7年1月9日(金) 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、長崎市東公民館  を検索し長崎市東公民館のホームページ(講座情報)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人1枚の「往復はがき(170円)」で申込む。  
 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)

### ③来館

東公民館に決定通知用として1人1枚の「はがき(85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。