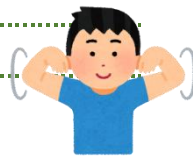


# 健康体操

## 金曜日のさわやかストレッチ



全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。生活習慣病・腰痛・膝痛の予防、シェイプアップ効果などがあります。



時間：10：00～12：00


場所：南公民館

講師：野口 信貴 先生

定員：40人

受講料：1,000円（5回分）

### 日程

回	期日	学習内容	備考
1	4/19 (金)	◎開講式・オリエンテーション ・柔軟性の確認、全身をゆっくりストレッチ	<b>持ってくるもの</b> ・運動のできる服装・靴 ・タオル ※運動でも使います ・飲み物   講師 野口信貴先生
2	4/26 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トシ	
3	5/10 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トシ	
4	5/17 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・お腹を引き締め、ウエスト減のエクササイズ	
5	5/24 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・お腹を引き締め、ウエスト減のエクササイズ ◎閉講式	

- **申込方法**
  - ①往復はがきによる申し込み  
講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用のあて名を書いてください。
  - ②来館による申し込み（返信用はがきを持参してください）
  - ③ホームページの申し込みフォームによる申し込み  
※申し込み多数の場合は抽選です。

- **申込期限** 令和6年3月31日（日）必着

- **申込み・問合せ先**

長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号  
TEL825-0295 FAX825-0294

 スマートフォン  
はコチラから
