



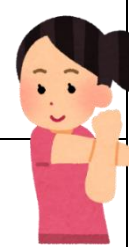



健康体操

土曜日のさわやかストレッチ

平日に参加できない方のために、人気講座を土曜日に開設しました。90分の講座なので、初めてで自信がないという方も安心です。

時間：15：30～17：00
 場所：南公民館
 講師：野口 信貴 先生
 定員：40人
 受講料：800円（5回分）

日程

回	期日	学習内容	備考
1	4/20 (土)	◎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	持ってくるもの ・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	4/27 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トシ	
3	5/11 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トシ	
4	5/18 (土)	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	5/25 (土)	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。

スマートフォン
はコチラから



- **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