

# 男性のための身体整うエイジレス体操

**ご要望にお応えして男性限定で開講します!!**

期 日 令和7年4月21日・4月28日・5月12日・5月19日(月曜日/全4回)

※1回目は、開講式及び受講料の徴収を行います。

時 間 13:00～14:30

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 成人男性 20名 (最少催行人数 5名)

講 師 辻直美先生

受講料 1,000円(4回分)



身体を動かしたいけど女性ばかりの中ではちょっと…と躊躇していた男性のみなさん!!一緒にやりませんか?

回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	4/21 (月)	《開講式》4/21	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内用運動靴</li> <li>・運動できる服装</li> <li>・タオル</li> <li>・飲み物</li> <li>・受講料1,000円 &lt;4回分&gt;</li> <li>・持っている方はヨガマット</li> </ul> 
2	4/28 (月)	ウォーミングアップ(有酸素運動) ストレッチ・柔軟・腹筋・背筋 体幹と足腰を整える動きなどを学びます。	
3	5/12 (月)		
4	5/19 (月)	《閉講式》5/19	

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※2回目以降欠席の場合、受講料は返金いたしませんのでご了承ください。

※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7年3月1日(土)～3月31日(月) 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(講座情報)の「長崎市電子申請サービスでの申込みはこちらから(大人対象の講座)」をタップして申込み。

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→申し込むをタップ→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(170円)で申込み。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「春の公民館講座」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(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。