


元気かばい！2025(春)

元気アップ体操・歌を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。

期間 令和7年5月21日～7月16日（水曜日/全8回）
時間 13：30～15：30
場所 長崎市東公民館 多目的ホール（東部地区にここセンター 3階）
 ※6/11は 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 篠原 教子 先生・都知木 睦 先生 ほか
対象 60歳以上 40名
受講料 無料



講座の動画はこちらから→
この動画を見れば活動の様子が丸わかり!

回	月日 (曜)	内容	講師 (敬称略)	持ってくるもの
1	5/21 (水)	体験活動 《開講式》 健康寿命のびのび講座①	BODYschool 東長崎 理学療法士	★体験活動 ・運動靴（上履き） ・飲み物 ★体操 ・長めのタオル ・運動靴（上履き） ・飲み物 ・動きやすい服装 (ジャージなどの伸縮性のある素材) ★講話 ・飲み物 ・動きやすい服装 
2	5/28 (水)	体験活動 健康寿命のびのび講座②	BODYschool 東長崎 理学療法士	
3	6/4 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
4	6/11 (水)	講話 心と脳に元気を届ける 健康お笑い講座 「楽しく笑って健康に！」	都知木 睦	
5	6/18 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
6	6/25 (水)	体操 スクエアステップ運動	NPO 法人長崎ウェルネス スポーツ研究センター	
7	7/2 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
8	7/16 (水)	体操 心と体の元気アップ体操 《閉講式》	篠原 教子	

※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) 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。