

# 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4月25日・5月9日（金曜日/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）  
 講 師 寺田 幸子 先生  
 対 象 成人女性 16名  
 受講料 無料



| 回 | 月日<br>(曜)   | 内 容  | 持ってくるもの                                       |
|---|-------------|--|---|
| 1 | 4/25<br>(金) | <<開講式>><br>自分自身の身体の歪みに気付き、きれいな姿勢を目指していく。<br>背骨の伸張・呼吸法を学ぶ。          | ・タオル<br>・運動できる服装<br>・飲み物<br>・持っている方は<br>ヨガマット |
| 2 | 5/9<br>(金)  | 肩こり・首こり・腰痛が少しでも改善するように、<br>しなやかで効率的に動けるように、エクササイズをしていく。<br><<閉講式>> |   |

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※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。