

楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ

健康づくりのための軽い運動やストレッチを体験します。

期 間 令和7年5月16日～6月6日（金曜日/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 10:00～11:30

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 28名

講 師 井上 真美 先生
受 講 料 1,000円(4回分)

必見!!



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	持ってくるもの
1	5/16 (金)	《開講式》5/16	<ul style="list-style-type: none"> 運動できる服装 室内用運動靴 タオル  飲み物  受講料 1,000円 <4回分>
2	5/23 (金)	脳トレーニング	
3	5/30 (金)	ズンバゴールド ストレッチ	
4	6/6 (金)	《閉講式》6/6	

※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。ご留意ください。

◆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→申込の画面に必要な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込み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)」を持参して申し込み。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。