

心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」

全身を気持ちよく伸ばして、筋肉も無理なく鍛えましょう。



- 日 時** 5月7日・28日、6月4日・25日
いずれも木曜日の14:00~16:00
- 会 場** 香焼公民館 第1・2会議室
- 対象・定員** 成人・50名（申込多数の場合は抽選）
- 講 師** 野口 信貴 先生
- 受講料** 800円（4回分）
- 準備する物** ①動きやすい服装・靴（室内用） ②タオル（運動でも使用） ③飲み物

学習内容

期 日	内 容
5月 7日（木）	◆柔軟性のチェック
28日（木）	◆ストレッチの効果と注意点
6月 4日（木）	◆全身をゆっくりストレッチ
25日（木）	◆腰痛・膝痛予防のストレッチ・エクササイズ ◆体脂肪減・おなか引き締めストレッチ・エクササイズ

申込方法 いずれかの方法で**3月1日（日）～31日（火）**にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき **1枚に1講座ずつ** ①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号（できれば携帯）と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた**返信用はがき（1講座につき1枚）**をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館【講座情報】のページから**電子申請サービス**を利用してお申し込みを。スマートフォンの方は[こちら](#)からどうぞ。



電子申請サービス



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213

香焼公民館 HP