

# レベルアップウォーキング

## ～効果的な歩き方～

期 日 令和8年11月12日、11月19日、11月26日（木曜日/全3回）  
 時 間 10:00～12:00 ※解散の時間は進行状況により変更になる場合があります。  
 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）・現地研修  
 対 象 成人 20名（健脚な方）  
 講 師 古川 秋義 先生  
 受講料 無料（交通費自己負担）  
 ※延期、中止の場合は、東公民館より電話連絡します。



| 月日           | 内容                                        | 集合・解散場所                           | 持ってくるもの                                                                                              |
|--------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11/12<br>(木) | <開講式><br>歩力の測定                            | 長崎市東公民館 多目的ホール<br>(東部地区にここセンター3階) | ・体育館シューズ ・タオル<br>・筆記用具 ・飲み物<br>・動きやすい服装                                                              |
| 11/19<br>(木) | 階段や高低差のある道<br>(約4km)<br>行先 出雲近隣公園         | 集合:長崎水辺の森公園三角広場<br>解散:松が枝公園       | ・歩きやすい靴<br>・動きやすい服装<br>・タオル<br>・飲み物                                                                  |
| 11/26<br>(木) | 階段や高低差のある道<br>(約4km)<br>行先 妙光寺本堂<br><閉講式> | 集合:諏訪神社一の鳥居<br>解散:丸川公園            | 予備日 12/3(木)<br> |

### ◆申込期間

令和8年8月1日(土)～8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・イベント情報）の「大人対象の講座用 秋の講座の申し込みはこちら」をタップして申し込む。

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→申し込み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)」で申し込む。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「秋の公民館講座」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。



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。