

# 心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」

気持ちよく全身を伸ばして、筋肉も無理なく鍛えましょう。

- 日 時** 5月2日・23日、6月6日・27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・40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 2日（木）	◆柔軟性のチェック
23日（木）	◆ストレッチの効果と注意点
6月 6日（木）	◆全身をゆっくりストレッチ
27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（金）～31日（日）** 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 香焼公民館ホームページの「申込フォーム」に必要事項を入力してください。スマートフォンをお持ちの方は [二次元コード](#) をご利用ください。



申込フォーム



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