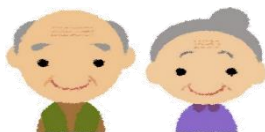


※ 春の講座 追加募集 ※

募集期限 4月8日(月)

令和6年度 春の西公民館講座
＜ 主催講座 ＞ 高齢者講座

こころはいつも新呼吸
ながさき県民大学連携講座



のびのび健康学

軽い運動や文化・教養に関する講話、映画鑑賞などをおして、心と体の健康に役立てましょう！

学 習 計 画 表			
回	月・日	学 習 内 容	講 師
1	4月16日	【開講式】 のびのび健康体操(1)	松山 眞理子 先生
2	4月23日	のびのび健康体操(2)	松山 眞理子 先生
3	4月30日	レクボッチャにチャレンジ	公民館職員
4	5月 7日	悪質商法の被害にあわないために(予定)	長崎市消費者センター(予定)
5	5月14日	映画鑑賞(「笑い」で健康になりましょう)	公民館職員
6	5月21日	長崎市の健康づくり計画が新しくなりました！ ～スタートはよりよい生活習慣から～(予定)	長崎市健康づくり課(予定)
7	5月28日	やさしいヨガ(1)	松本 かおり 先生
8	6月4日	やさしいヨガ(2) 【閉講式】	松本 かおり 先生? ? ?

日 時	毎回火曜日(全8回) 午後1時30分～3時30分
場 所	西公民館4階 講堂
対 象	高齢者(60歳以上) 30名
受講料	無 料
その他	学習計画表の月・日欄網掛けの講座では、体操等を行いますので、運動のしやすい服装・汗ふきタオル・水分補給のための飲み物を準備してください。



- ◎申込方法 ①電話による申込
②来館して窓口にて申込(受講申込書の記入・提出)

◎申 込 先 長崎市西公民館 〒852-8004
長崎市丸尾町5番5号
電話 861-5919 FAX861-5926

※ 募集期限前であっても、定員になり次第受付を終了します。