



健康体操

土曜日のさわやかストレッチ

平日に参加できない方のために、人気講座を土曜日に開設しました。90分の講座なので、初めてで自信がないという方も安心です。

時間：15：30～17：00
 場所：南公民館
 講師：野口 信貴 先生
 定員：40人
 受講料：800円（5回分）

日程

回	期日	学習内容	備考
1	9/30 (土)	◎開講式・オリエンテーション ・柔軟性の確認、全身をゆっくりストレッチ	持ってくるもの ・運動のできる服装・靴 ・タオル ※運動でも使います ・飲み物
2	10/7 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
3	10/14 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
4	10/21 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・お腹を引き締め、ウエスト減のエクササイズ	
5	10/28 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・お腹を引き締め、ウエスト減のエクササイズ ◎閉講式	

- **申込方法**
 - ①往復はがきによる申し込み
講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用のあて名を書いてください。
 - ②来館による申し込み（返信用はがきを持参してください）
 - ③ホームページの[申し込みフォーム](#)による申し込み
※申し込み多数の場合は抽選です。

スマートフォン
はコチラから



- **申込期限** 令和5年8月31日（木）必着
- **申込み・問合せ先**

長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号
TEL825-0295 FAX825-0294