

健康体操

金曜日のさわやかストレッチ

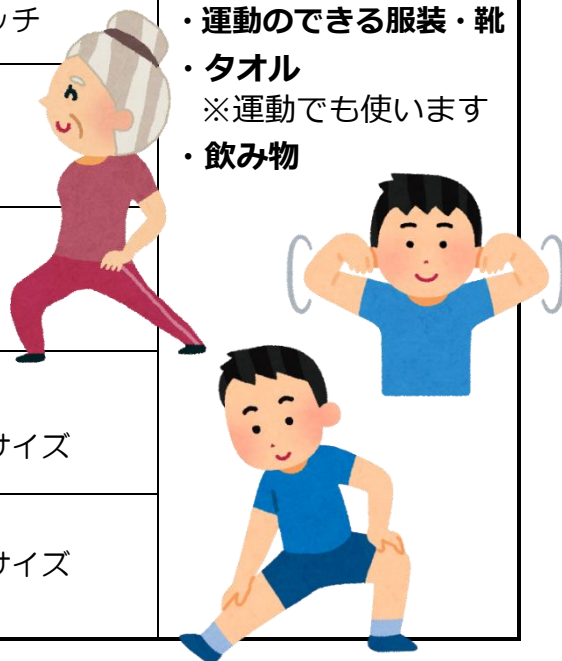


全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。生活習慣病・腰痛・膝痛の予防、シェイプアップ効果などがあります。

時間：10:00～12:00
 場所：南公民館
 講師：野口 信貴 先生
 定員：40人
 受講料：1,000円（5回分）

日程

| 回 | 期日 | 学習内容 | 備考 |
|---|--------------|---|--|
| 1 | 9/29 (金) | ◎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 | 10/6 (金) | 全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ | |
| 3 | 10/13 (金) | 全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ | |
| 4 | 10/20 (金) | 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 | 10/27 (金) | 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