

# 心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」



全身を気持ちよく伸ばして、筋肉も無理なく鍛えましょう。

**日 時** 5月1日・22日、6月5日・26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・50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 1日（木） 22日（木）	◆柔軟性のチェック ◆ストレッチの効果と注意点
6月 5日（木） 26日（木）	◆全身をゆっくりストレッチ ◆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（土）～31日（月）**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【講座情報】のページから「**電子申請サービス**」を利用して申し込みを。[スマートフォンの方はコチラからどうぞ。](#)



電子申請  
サービス



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