

# 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：50人  
受講料：1,000円（5回分）



## 日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	4/18 (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	<b>持ってくるもの</b> ・運動のできる服装・靴 ・タオル ※運動でも使います ・飲み物  講師 野口 信貴 先生
2	4/25 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
3	5/9 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
4	5/16 (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	5/23 (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	



●申込期間 令和7年3月1日（土）～令和7年3月31日（月）必着

### ●申込方法

#### ①電子申請システムによる申し込み

右下の2次元コードを読み取るか、長崎市電子申請サービスを検索し「令和7年度春の公民館講座

【長崎市南公民館】から申し込む。

利用者登録せずに申し込む方はこちらをタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したメールアドレスに届いたURLをタップ→申込の画面に必要な事項を記入して確認へ進むをタップ→申し込むをタップ→OK→閉じる→申込受付完了メールが届く。

※タップとは指先で軽く画面を叩くことです。

#### ②往復はがき(170円)による申し込み

講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用のあて名をお書きください。

#### ③来館による申し込み

返信用はがきをご持参ください。

※応募者多数の場合は、抽選を行い結果をお知らせいたします。



### ●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

TEL095-825-0295 FAX095-825-0294

※南公民館のその他の情報

長崎市南公民館

検索