

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：50人
 受講料：800円（5回分）



日程

回	期日	学習内容	備考
1	4/19 (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  講師 野口 信貴 先生
2	4/26 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
3	5/10 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
4	5/17 (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	5/24 (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