

女性限定の講座です。

骨盤矯正エクササイズ



骨盤底筋を鍛えることで内の臓器を正しい位置に保持できるようになり、尿漏れ・便秘の予防や冷え性の改善など、さまざまな効果が期待できます。また、キレイで美しい姿勢を保つことができます。

時間：10:00～12:00
 場所：南公民館
 講師：井上 圭子 先生
 定員：20人
 受講料：2,000円（4回分）

日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	4/30 (水)	◎開講式・オリエンテーション ・おしりに力を入れてお腹のお肉を引き上げましょう。	持ってくるもの ・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物 最少催行人数：6人  講師 井上 圭子 先生
2	5/7 (水)	・壁を使って綺麗な姿勢をキープします。	
3	5/14 (水)	・足腰鍛えて筋力UP 意識して使う感覚をつかみます。	
4	5/21 (水)	・いつでもどこでも毎日50回キュッキュ。 ◎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