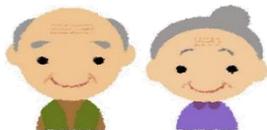


< 主催講座 > 高齢者講座



のびのび健康学

軽い運動や健康に関わる講話などをおして、心と体の健康に役立てましょう！

学 習 計 画 表			
回	月・日	学 習 内 容	講 師
1	4月15日	【開講式】 のびのび健康体操（1）	松山 眞理子 先生
2	4月22日	のびのび健康体操（2）	松山 眞理子 先生
3	5月13日	ロコモティブシンドロームって？	長崎みなとメディカルセンター
4	5月20日	健康お笑いライブ	都知木 睦 先生
5	5月27日	「睡眠」と「健康」の知恵袋	明治安田生命
6	6月 3日	レクボッチャにチャレンジ	公民館職員
7	6月10日	やさしいヨガ（1）	松本 かおり 先生
8	6月17日	やさしいヨガ（2） 【閉講式】	松本 かおり 先生

※4/29と5/6は休み

日 時	毎回火曜日（全8回） 午後1時30分～3時30分	
場 所	西公民館4階 講堂	
対 象	高齢者（60歳以上） 30名	
受講料	無 料	
その他	学習計画表の月・日欄網掛けの講座では、体操等を行いますので、運動のしやすい服装・汗ふきタオル・水分補給のための飲み物を準備してください。	

<申込期間> 3月1日（土）～3月31日（月）必着 ※ 日・祝日は休館日

<申込方法> (1) 西公民館ホームページから申し込む場合

(2) 往復はがき(170円)で申し込む場合

往信裏面に、①のびのび健康学 ②氏名（ふりがな）

③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号を記入、

返信表面に申込者住所、氏名を記入のうえ、郵送してください。

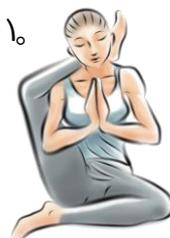
(3) 直接来館して申し込む場合

返信用のはがき(85円)を1枚ご持参ください。

(表面に、申込者の〒住所・氏名を記入。裏面は空白。)

<申 込 先> 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

TEL861-5919



※ 定員を超えた場合は抽選となります。