

身も心もそう快！ 「ノルディックウォーキング」

秋空の下、気持ちのいい汗を流しましょう！
ポールを使うことで全身の運動効果が期待できます。

日 時 11月5日・12日
いずれも水曜日の 10:00～12:00

会 場 香焼公民館 第1・2会議室 ほか

対象・定員 成人・20名（申込多数の場合は抽選）

講 師 柴田 啓子 先生

準備する物 ①動きやすい服装・靴（室内用、屋外用）②帽子
③タオル ④飲み物 ⑤身に着けて歩ける小ぶりのバッグ・ポーチなど

学 習 内 容

期 日	内 容
11月 5日（水）	◆ ポールの持ち方・歩き方などの説明 ◆ ポールを使った準備運動、室内でウォーキングの練習 ◆ 公民館周辺のウォーキング
11月12日（水）	◆ 前回のおさらい ◆ 公民館周辺のウォーキング ◆ ポールを使ったエクササイズ

申込方法 いずれかの方法で **8月1日（金）～31日（日）** 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**」を利用してお申し込みを。スマートフォンの方はこちらからどうぞ。



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