

&lt;主催講座&gt;

# のびのび健康学

心と体・文化教養などについて学び、心身の健康の維持を図ります。  
みなさん一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

- 1 講師 松山真理子先生・松本かおり先生 ほか  
 2 日時 毎回火曜日（全8回） 13:30～15:30  
 3 場所 西公民館4階 講堂  
 4 対象 60歳以上の方 30名 ※定員を超えた場合は抽選になります。  
 5 受講料 無料  
 6 その他 下表網掛けの回(1,2,3,7,8回)は、運動のしやすい服装でご参加ください。  
 また、汗拭きタオル・水分補給のための飲み物をご準備ください。

回	月日	学 習 内 容
1	9月9日	【開講式】「レクボッチャにチャレンジ！」 公民館職員
2	9月16日	「のびのび健康体操（1）」 松山真理子先生
3	9月30日	「のびのび健康体操（2）」 松山真理子先生
4	10月7日	「健康な高齢者をめざして」 日本赤十字社長崎県支部
5	10月14日	「楽しく学ぶ認知症予防講座」 明治安田生命
6	10月21日	「落語を楽しむ」 馬渡奈々先生（こそだ亭 舞扇）
7	10月28日	「やさしいヨガ（1）」 松本かおり先生
8	11月4日	「やさしいヨガ（2）」 松本かおり先生 【閉講式】

\* 9 / 2 3 は 休 み

◎申込期間 8月1日（金）～8月30日（土） ※日・祝日は休館日

◎申込方法 (1)電子申請→西公民館ホームページより

(2)往復はがきによる申込

往信裏面に、①講座名 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

(3)直接来館して申込

申込者の住所・氏名を書いた返信用のはがきを持参

※方法(2)、(3)のはがきは、申し込む講座数必要です。

◎申込先 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

☎861-5919 FAX861-5926

