

はじめてのヨガ

初めての方でもできる、骨盤を整えて姿勢を改善するヨガです。

期 日 令和7年10月6日・10月20日（月曜日/全2回）
 時 間 13：30～15：30
 場 所 長崎市東公民館 研修室2
 （東部地区にここセンター 2階）
 講 師 山口 由香 先生
 対 象 成人 16名
 受講料 無料



回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	10/6 (月)	<<開講式>>10/6 ・ヨガとは何か ・呼吸法	・タオル ・運動できる服装 ・飲み物 ・ブランケット （ひざ掛け） ・持っている方は ヨガマット
2	10/20 (月)	・骨盤をととのえる <<閉講式>>10/20	

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご注意ください。

◆申込期間

令和7年8月1日(金)～8月31日(日) 必着

◆申込方法

①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、**長崎市東公民館**を検索し（講座情報）の「長崎市電子申請サービスでの申し込みはこちらから（大人対象の講座）」をタップして申し込む。

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→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申し込みの画面に必要な事項を入力して**確認へ進む**をタップ→**申し込む**をタップ→**OK**→**閉じる**→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)で申し込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に 1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。（裏面は空白）詳しい書き方は「秋の公民館講座」の冊子をご覧ください。

③来館

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。表面に自分の住所・氏名を記入。（裏面は空白）



申込多数の場合は**抽選を行い**、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。