

元気かばい！2025(秋)

元気アップ体操を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。

必見!!

期 間 令和7年9月10日～12月3日（水曜日/全8回）

時 間 13：30～15：30

場 所 長崎市東公民館 研修室2・多目的ホール（東部地区にここセンター 2・3階）

※9/10・10/1・11/5 は研修室2に集合

講 師 篠原教子 先生・都知木睦 先生・泉瑞穂 先生ほか

対 象 60 歳以上 40 名

受講料 無料

講座の動画はこちらから→
この動画を見れば活動の
様子が丸わかり！



回	月 日 (曜)	内 容	講 師 (敬称略)	持ってくるもの
1	9/10 (水)	体験活動 健康寿命のびのび講座①	BODYschool 東長崎 理学療法士	★体験活動 ・運動靴（上履き） ・飲み物
2	9/17 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	★体操 ・長めのタオル ・運動靴（上履き） ・飲み物 ・動きやすい服装 (ジャージなどの伸縮性のある素材)
3	9/24 (水)	体験活動 健康寿命のびのび講座②	BODYschool 東長崎 理学療法士	★体験活動 ・運動靴（上履き） ・飲み物
4	10/1 (水)	講話 心と脳に元気を届ける 健康お笑い講座 「楽しく笑って健康に！」	都知木 睦	★講話 ・飲み物 ・動きやすい服装
5	10/15 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	★歌 ・飲み物 ・筆記用具
6	11/5 (水)	歌 楽しく歌おう	泉 瑞穂	
7	11/19 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
8	12/3 (水)	体操 心と体の元気アップ体操 ＜閉講式＞	篠原 教子	

※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。