

イスを使って自分体操

回	月・日	曜	内 容
1	1月20日	火	「グループエクササイズ」 ボール・タオルを使って全身を動かしてみよう
2	1月27日	火	「簡単イスヨガ」 呼吸を深めて心と体を整えよう
3	2月 3日	火	「スローエアロビクス」 音楽に合わせて楽しく体を使ってみよう
4	2月10日	火	「しっかり脳トレーニング!!」 脳を刺激し、認知機能の低下を防ごう

時 間 10:00～12:00

場 所 講堂(3階)

対 象 60歳以上の方 20名

講 師 園川 真紀 先生

受講料 1,600円(4回分)

準備品 タオル(日本手ぬぐい可)、
運動ができる服装、室内運動靴、
水筒、筆記用具

欠席や途中キャンセルの
受講料の返金は
できません。



受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
85 往復 長崎市滑石公民館 御中	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 返復 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

10/15(水)9:00～
12/15(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。

申し込みの前に必ず、滑石公民館のメールアドレス[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

＜主催・お問い合わせ＞

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

＜住所＞ 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

＜電話＞ 095-856-3751

滑石公民館 講座

