

楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ

健康づくりのための軽い運動やストレッチを体験します。

期 間 令和7年10月10日～11月7日（金曜日/全4回）

※1回目は、開講式及び受講料の徴収を行います。

時 間 10:00～11:30

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）

対 象 成人 28名

講 師 井上 真美 先生
受講料 1,000円（4回分）

必見!!

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	持ってくるもの
1	10/10 (金)	《開講式》10/10	・運動できる服装
2	10/17 (金)	脳トレーニング	・室内用運動靴
3	10/24 (金)	ズンバゴールド	・タオル
4	11/7 (金)	ストレッチ	・飲み物
		《閉講式》11/7	・受講料 1,000円
		※日程変更しています!	<4回分>

※2回目以降欠席の場合、受講料は返金いたしませんのでご了承ください。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご留意ください。

◆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](#)（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。