

レベルアップウォーキング

～効果的な歩きを～

期 日 令和8年4月16日、4月23日、4月30日（木曜日/全3回）
 時 間 10:00～12:00 ※解散の時間は進行状況により変更になる場合があります。
 場 所 長崎市東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）・現地研修
 対 象 成人 20名（階段や高低差のある道を歩ける方）
 講 師 古川 秋義 先生
 受講料 無料（交通費自己負担）
 ※延期、中止の場合は、東公民館より電話連絡します。



月日	内容	集合・解散場所	持ってくるもの
4/16 (木)	ウォーキングのあれこれ 歩力の測定と結果説明	長崎市東公民館 多目的ホール (東部地区にここセンター3階)	・体育館シューズ ・タオル ・筆記用具 ・飲み物 ・動きやすい服装
4/23 (木)	平坦な道 (約7km) 公園内を周回	集合:長崎水辺の森公園三角広場 解散:長崎水辺の森公園内	・歩きやすい靴 ・動きやすい服装 ・タオル ・飲み物
4/30 (木)	高低差のある道 (約5km) 普賢山法華院龍神堂 までを往復	東部地区にここセンター 正面玄関横	予備日 5/14(木) 

◆申込期間

令和8年3月1日(日)～3月31日(火) 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「春の公民館講座」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。



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。