

元気かばい！2026春

元気アップ体操や歌を楽しみ、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。

期 間 令和8年5月20日～7月15日（水曜日/全8回）

時 間 13：30～15：30

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）
※6/3・10は 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 篠原 教子 先生・都知木 睦 先生 ほか

対 象 60歳以上 40名

受講料 無料

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	講 師 (敬称略)	持ってくるもの
1	5/20 (水)	体験活動 《開講式》 遊びの中からトレーニング	中島るり子	★体験活動・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)
2	5/27 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
3	6/3 (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	
4	6/10 (水)	歌 楽しく歌おう	村川 千佳	★講話 ・飲み物 ・動きやすい服装
5	6/17 (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	6/24 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
7	7/1 (水)	体操 スクエアステップ運動	NPO 法人長崎ウェルネス スポーツ研究センター	
8	7/15 (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。ご留意ください。

◆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。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。