

身体整うエイジレス体操

運動が苦手な人でも大丈夫!!

期 日 令和8年4月20日・4月27日・5月11日・5月18日(月曜日/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 13:00~14:30

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 20名 (最少催行人数 5名)

講 師 辻直美先生

受講料 2,000円(4回分)



楽しい運動と深い呼吸で身体を整えます。普段使わない部位がほぐれ、心と体が温まりますよ。

回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	4/20 (月)	<開講式>4/20 ・準備運動、ストレッチ	・室内用運動靴 ・運動できる服装 ・タオル ・飲み物 ・受講料 2,000円 <4回分> ・持っている方はヨガマット
2	4/27 (月)	・呼吸を整えながら体幹を柔らかく ・ヨガで股関節ほぐし	
3	5/11 (月)	・腹筋、背筋 ・肩こり、腰痛、膝痛予防	
4	5/18 (月)	・楽しくダンス <閉講式>5/18	

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※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。ご注意ください。

◆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。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。