

<主催講座>

のびのび健康学

心と体・文化教養などについて学び、心身の健康の維持を図ります。
みなさん一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

- 1 講師 松山真理子先生・松本かおり先生 ほか
- 2 日時 毎回火曜日（全8回） 13:30～15:30
- 3 場所 西公民館4階 講堂
- 4 対象 60歳以上の方 30名 ※定員を超えた場合は抽選になります。
- 5 受講料 無料
- 6 その他 下表網掛けの回(1,2,7,8回)は、運動のしやすい服装でご参加ください。
また、汗拭きタオル・水分補給のための飲み物をご準備ください。



回	月日	学 習 内 容
1	4月21日	【開講式】「のびのび健康体操（1）」 松山 真理子 先生
2	4月28日	「のびのび健康体操（2）」 松山 真理子 先生
3	5月12日	「脳卒中にならない・ なっても生活を守るためのはなし」 長崎みなとメディカルセンター
4	5月19日	名作映画鑑賞「若草物語」 公民館職員
5	5月26日	「介護の不安を解決！ 今から知る・今日から始める 介護のそなえ」 明治安田生命
6	6月2日	「健康お笑いライブ～楽しく笑って健康に～」 都知木 睦 先生
7	6月9日	「やさしいヨガ（1）」 松本かおり 先生
8	6月16日	「やさしいヨガ（2）」 松本かおり 先生 【閉講式】



* 5 / 5 は休み

◎申込期間 3月1日（日）～3月31日（火） ※日・祝日は休館日

◎申込方法 (1)電子申請→西公民館ホームページより

(2)往復はがきによる申込

往信裏面に、①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢

④郵便番号・住所 ⑤電話番号 を記入、
返信表面に申込者住所・氏名を記入のうえ郵送

(3)直接来館して申込

申込者の住所・氏名を書いた返信用のはがきを持参

※方法(2)、(3)のはがきは、申し込む講座数必要です。

◎申込先 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

☎861-5919 FAX861-5926

