

# 健康体操

## 金曜日のさわやかストレッチ

全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。生活習慣病・腰痛・膝痛の予防、シェイプアップ効果などがあります。

時間：10:00～12:00  
 場所：南公民館  
 講師：野口 信貴 先生  
 定員：50人  
 受講料：1,000円（5回分）



### 日程

回	期日	学習内容	備考
1	4/24 (金)	◎開講式・オリエンテーション ・柔軟性の確認、全身をゆっくりストレッチ	持ってくるもの ・運動のできる服装・靴 ・タオル ※運動でも使います ・飲み物
2	5/1 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
3	5/8 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
4	5/15 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・お腹を引き締め、ウエスト減のエクササイズ	
5	5/22 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・お腹を引き締め、ウエスト減のエクササイズ ◎閉講式	

●申込期間 令和8年3月1日（日）～令和8年3月31日（火）必着

●申込方法

#### ①電子申請システムによる申し込み

右下の2次元コードを読み取るか、長崎市電子申請サービスを検索し「令和8年度春の公民館講座【長崎市南公民館】」から申し込む。

#### ②往復はがき(170円)による申し込み

往信用はがきの裏に講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、返信用はがきにはあて名をお書きください。

#### ③来館による申し込み

返信用はがきをご持参ください。



※応募者多数の場合は、抽選を行い結果をお知らせいたします。

#### ●申込み・問合せ先

長崎市南公民館 〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号  
 TEL095-825-0295 FAX095-825-0294  
 Email com\_minami@city.nagasaki.lg.jp

※南公民館のその他の情報は

長崎市南公民館

検索