

# 健康体操

## 土曜日のさわやかストレッチ

平日に参加できない方のために、人気講座を土曜日に開設しました。90分の講座なので、初めてで自信がないという方も安心です。

時間：15：30～17：00  
 場所：南公民館  
 講師：野口 信貴 先生  
 定員：50人  
 受講料：800円（5回分）



### 日程

回	期日	学習内容	備考
1	4/25 (土)	◎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	5/2 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
3	5/9 (土)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
4	5/16 (土)	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	5/23 (土)	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