

女性限定の講座です。

骨盤矯正エクササイズ



骨盤底筋を鍛えることで内の臓器を正しい位置に保持できるようになり、尿漏れ・便秘の予防や冷え性の改善など、さまざまな効果が期待できます。また、キレイで美しい姿勢を保つことができます。

時間：10:00～12:00
 場所：南公民館
 講師：井上 圭子 先生
 定員：20人
 受講料：2,000円（4回分）

日程

回	期日	学習内容	備考
1	5/13 (水)	◎開講式・オリエンテーション ・おしりに力を入れてお腹のお肉を引き上げましょう。	持ってくるもの ・運動しやすい服装 ・タオル ・飲み物 最少催行人数：6人
2	5/20 (水)	・壁を使って綺麗な姿勢をキープします。	
3	5/27 (水)	・足腰鍛えて筋力UP 意識して使う感覚をつかみます。	
4	6/3 (水)	・いつでもどこでも毎日50回キュッキュ。 ◎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

※南公民館のその他の情報は

長崎市南公民館

検索

Email com_minami@city.nagasaki.lg.jp