

心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」

気持ちよく全身を伸ばして、無理なく筋肉も鍛えましょう。

日 時 10月22日、11月5日・26日、12月3日
いずれも木曜日の14:00～16:00

会 場 香焼公民館 第1・2会議室

対象・定員 成人・60名（申込多数の場合は抽選）

講 師 野口 信貴 先生

受講料 800円（4回分）

準備する物 ①動きやすい服装・靴（室内用） ②タオル（運動でも使用） ③飲み物

学習内容

期 日	内 容
10月22日（木） 11月 5日（木） 11月26日（木） 12月 3日（木）	◆ 柔軟性のチェック ◆ ストレッチの効果と注意点 ◆ 全身をゆっくりストレッチ ◆ 腰痛・膝痛予防のストレッチ・エクササイズ ◆ 体脂肪減・おなか引き締めのストレッチ・エクササイズ

申込方法 いずれかの方法で **8月1日（土）～31日（月）** にお申し込みください。※**必着**

- 往復はがき 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢 ④住所 ⑤電話番号（できれば携帯）と返信用のあて名を書いて、香焼公民館へお送りください。
- 公民館窓口 あて名を書いた返信用はがき（1講座につき1枚）をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館【講座情報】のページから「**電子申請サービス**」を利用してお申し込みを。[スマートフォンの方はコチラからどうぞ。](#)



電子申請
サービス



長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213