

令和8年度 南 公民館 秋の自主成人講座

初めてのフラダンス ～リズムに合わせて楽しく体幹ストレッチ～

美しい「フラ」、体験してみませんか？
無理のない動きで、知らず知らずのうち
に体幹が鍛えられ、姿勢がキレイになります。
心も体もリフレッシュしませんか。

時間	10:00～11:30
会場	南公民館
講師	林 真理 先生
定員	15名
受講料	2,000円(5回分)

日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	11月6日 (金)	◎開講式・オリエンテーション ・基本ステップ 曲「タイニーバブルス」	持ってくるもの ・踊りやすい服装・靴 ・お手持ちのものがあればスカート ・タオル ・飲み物 ※これまで受講されていた方も大歓迎 最少催行人数:5人
2	11月13日 (金)	・基本ステップ 曲「タイニーバブルス」	
3	11月20日 (金)	・基本ステップ 曲「プルペ・イ・カ・ウアノエ」	
4	11月27日 (金)	・基本ステップ 曲「プルペ・イ・カ・ウアノエ」	
5	12月4日 (金)	・基本ステップ ・2曲仕上げ、発表 ◎閉講式	

※ 欠席等の場合でも受講料の返金はありません。

●申込期間 令和8年8月1日(土)～令和8年8月31日(月) 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年度秋の公民館講座【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