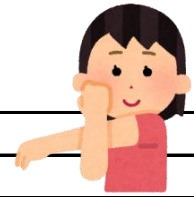


令和8年度 南 公民館 秋の自主成人講座

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
会場	南公民館
講師	野口 信貴 先生
定員	50名
受講料	1,000円(5回分)



日程

回	期 日	学 習 内 容	備 考
1	9月25日 (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	10月2日 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
3	10月9日 (金)	全身をゆっくりストレッチ ・腰痛、膝痛予防の筋トレ	
4	10月16日 (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	10月23日 (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	



※ 欠席等の場合でも受講料の返金はできません。

●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