

## 令和8年度 南 公民館 秋の自主成人講座

# 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 |
| 会場  | 南公民館        |
| 講師  | 野口 信貴 先生    |
| 定員  | 50名         |
| 受講料 | 800円(5回分)   |

### 日程

| 回 | 期 日           | 学 習 内 容                                    | 備 考                                                 |
|---|---------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | 9月26日<br>(土)  | ◎開講式・オリエンテーション<br>・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<br>・運動のできる服装・靴<br>・タオル<br>※運動でも使います<br>・飲み物 |
| 2 | 10月3日<br>(土)  | 全身をゆっくりストレッチ<br>・腰痛、膝痛予防の筋トレ               |                                                     |
| 3 | 10月10日<br>(土) | 全身をゆっくりストレッチ<br>・腰痛、膝痛予防の筋トレ               |                                                     |
| 4 | 10月17日<br>(土) | 全身をゆっくりストレッチ<br>・お腹を引き締め、ウエスト減のエクササイズ      |                                                     |
| 5 | 10月24日<br>(土) | 全身をゆっくりストレッチ<br>・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