

はじめてのヨガ

ヨガの基本を知り、心と身体を整えます。

期 日 令和8年10月5日・10月19日（月曜日/全2回）
 時 間 13:30~15:30
 場 所 長崎市東公民館 研修室2
 （東部地区にここセンター 2階）
 講 師 山口 由香 先生
 対 象 成人 16名
 受講料 無料



回	月日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	10/5 (月)	<<開講式>> ・心と身体を整えるヨガ ・ヨガとは何か	・タオル ・運動できる服装 ・飲み物 ・ブランケット （ひざ掛け）
2	10/19 (月)	・心と身体を整えるヨガ ・ヨガがもたらす効果 <<閉講式>>	・持っている方は ヨガマット

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご注意ください。

◆申込期間

令和8年8月1日(土)~8月31日(月) 必着

◆申込方法

①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、[長崎市東公民館](#)を検索し（講座・イベント情報）の「大人対象の講座用 秋の講座の申し込みはこちら」をタップして申し込む。

[利用者登録せずに申し込む方はこちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申し込みの画面に必要事項を入力して確認へ進むをタップ→申し込むをタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)」で申し込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に 1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。（裏面は空白）詳しい書き方は「秋の公民館講座」の冊子をご覧ください。

③来館

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。表面に自分の住所・氏名を記入。（裏面は空白）



申込多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。