

元気かばい！2026秋

元気アップ体操や歌を楽しみ、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。

期 間 令和8年9月16日～11月25日（水曜日/全8回）

時 間 13：30～15：30

場 所 長崎市東公民館 多目的ホール（東部地区にここセンター 3階）

※10/14・11/11は 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 篠原教子先生・都知木睦先生・村川千佳先生・中島るり子先生・松本きぬ子先生

対 象 60歳以上 40名

受講料 無料

回	月 日 (曜)	内 容	講 師 (敬称略)	持ってくるもの
1	9/16 (水)	体験活動 <<開講式>> 遊びの中からトレーニング	中島 るり子	★体験活動・体操 ・長めのタオル ・運動靴（上履き） ・飲み物 ・動きやすい服装 （ジャージなどの伸縮性のある素材） ★講話 ・飲み物 ・動きやすい服装 ★歌 ・飲み物 ・筆記用具 
2	9/30 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
3	10/14 (水)	講話 心と脳に元気を届ける 健康お笑い講座 「楽しく笑って健康に！」	都知木 睦	
4	10/28 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
5	11/4 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
6	11/11 (水)	歌 楽しく歌おう	村川 千佳	
7	11/18 (水)	体操 心と体の元気アップ体操	篠原 教子	
8	11/25 (水)	体験活動 ニュースポーツで筋トレ・脳トレ <<閉講式>>	松本 きぬ子	

※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から」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。