

かんたんエクササイズ

健康づくりのための軽い運動やストレッチを体験します。

期 間 令和8年10月6日～10月27日（火曜日/全4回）

※1回目は開講式及び受講料の徴収を行います。

時 間 10:00～11:30

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）

対 象 成人 28名

講 師 井上 真美 先生

受講料 1,000円（4回分）



回	月 日 (曜)	内 容	持ってくるもの
1	10/6 (火)	≪開講式≫10/6 脳トレーニング ズンバゴールド ストレッチ ≪閉講式≫10/27	・運動できる服装 ・室内用運動靴 ・タオル ・飲み物 ・受講料 1,000 円 ＜4回分＞ 
2	10/13 (火)		
3	10/20 (火)		
4	10/27 (火)		

※初回を欠席の場合でも受講料は4回分いただきます。講座を欠席されても受講料は返金いたしません。ご了承ください。

※東公民館の駐車場には限りがあります。ご留意ください。

◆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。