



のびのび健康学



心と体・文化教養などについて学び、心身の健康の維持を図ります。

みなさん一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



- | | |
|-------|---|
| 1 講師 | 松山眞理子先生・松本かおり先生 ほか |
| 2 日時 | 毎回火曜日（全8回） 13:30~15:30 |
| 3 場所 | 西公民館4階 講堂 |
| 4 対象 | 60歳以上の方 30名 |
| 5 受講料 | 無料 ※定員を超えた場合は抽選になります。 |
| 6 その他 | 下表網掛けの回(1,2,3,7,8回)は、運動のしやすい服装でご参加ください。
また、汗拭きタオル・水分補給のための飲み物をご準備ください。 |

回	月 日	学 習 内 容
1	9月8日	【開講式】「のびのび健康体操（1）」 松山眞理子先生
2	9月15日	「のびのび健康体操（2）」 松山眞理子先生
3	9月29日	「レクボッチャにチャレンジ！」 公民館職員
4	10月6日	名画鑑賞「雨に唄えば」 公民館職員
5	10月13日	「からだのなかから元気に いきいき血管講座」 明治安田生命
6	10月20日	「心臓に負担をかけないために今日からできること」 長崎みなとメディカルセンター
7	10月27日	「やさしいヨガ（1）」 松本かおり先生
8	11月10日	「やさしいヨガ（2）」 松本かおり先生 【閉講式】

*9/22, 11/3は休み

◎申込期間 8月1日（土）～8月31日（月） ※日・祝日は休館日

◎申込方法 (1)電子申請→西公民館ホームページ「講座情報」より

(2)往復はがきによる申込

往信裏面に、①講座名 ②氏名（ふりがな） ③年齢

④郵便番号・住所 ⑤電話番号 を記入、
返信表面に申込者住所・氏名を記入のうえ郵送

(3)直接来館して申込

申込者の住所・氏名を書いた返信用のはがきを持参

※方法(2)、(3)のはがきは、申し込む講座数必要です。

◎申込先 長崎市西公民館 〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号

☎861-5919 FAX861-5926

