

6月22日(水)

10:00~11:30

背骨コンテュイショニング体操

ゆがんだ背骨を整えて、体の痛みやしびれを予防しよう！
 ゆったいとした体操で、腰痛や肩こいなどを自分で改善する方法を身につけてみませんか！

<対象> 一般 (中学生を除く15歳以上の方)

<会場> 3階 第1・2和室

<定員> 10人 <費用> 500円

<講師> 背骨コンテュイショニング協会スペシャリスト 西村 国将

<締切> 5/26(木) 必着



★新型コロナウイルス感染症対策として、事業の定員を減らして開催します。

★受講者・講師及び職員以外は、会場の出入りをご遠慮いただきますようご理解・ご協力をお願いいたします。

★参加にあたっては、感染症対策としてマスクの着用、検温、手洗いを行ってください。

★発熱のある方、体調不良の方は参加できませんのでご了承ください。

応募方法

●インターネットによる申込方法

名古屋市電子申請サービス をクリック

→ 名古屋市公式ウェブサイト内のリンクをクリック

→ 電子申請サービスのトップページの検索欄に

「中村生涯学習センター」と入力し検索

→ ご希望の講座・事業を選択



電子申請
サービスURL

締め切り 「往復はがき」「インターネット」どちらのお申込み、各講座で指定された締切日<必着>です。

抽選 応募者が定員を超えた場合には、締切日の翌日に抽選をします。

抽選結果 抽選日以降に、往復はがきによるお申込みの方は返信用はがきにてお知らせします。また、インターネットによるお申込みの方は、メールにてお知らせします。

●往復はがきによる申込方法

- ・往復はがきで、1通につき1講座ずつお申し込みください。
- ・下記の内容をご記入の上、中村生涯学習センターへお送りください。

〈往信用表面〉

〈返信用裏面〉

〈返信用表面〉

〈往信用裏面〉

63 〒	中村生涯学習センター 行	中村区鳥居通 三十一番三	何も記入 しないで ください。
---------	-----------------	-----------------	-----------------------

63 〒	あなたの住所	①希望講座名
	あなたの氏名	②氏名・ふりがな
		③郵便番号・住所
		④電話番号
		⑤年齢
		⑥その他

お問い合わせ

名古屋市中村生涯学習センター

〒453-0044 名古屋市中村区鳥居通 3-1-3

TEL : 052-471-8121