

# ハンパケア体操



日時 令和5年1月20日、27日、2月3日、  
10日 すべて金曜日（全4回）  
午後7時～午後9時

場所 ホール

定員 20名

参加費 無料

対象 どなたでも

講師 B-Smile 坂田裕美先生

※ ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

## ☆申込み方法☆ 締切日 1月6日（金）までに必着

### A 南部公民館へご来館

返信用はがきをご持参ください

南部公民館へ直接ご来館いただき、窓口でお申し込みください。  
その際、官製はがきの表に、住所・氏名をご記入いただき、  
ご提出ください。

### B 往復はがきで

往信用の裏には「講座名・住所・氏名・小学校区・電話番号、  
その他講座に必要なと思われること」をご記入ください。

南部公民館 TEL 358-0199

〒861-4106

熊本市南区南高江6-7-35

### C インターネット・南部公民館ホームページ

- ①「南部公民館」で検索⇒南部公民館のホームページに入ります。
- ②「主催講座案内」の中から、希望する講座の「よろず申請本舗」をクリック⇒「よろず申請本舗」へ移動します。
- ③利用規約に同意後、メールアドレスを記入し送信します。⇒「返信メール」が届きます。迷惑メール対策等を行っているためメールが届かない場合がありますので、設定を変更してください。
- ④返信されてきたメールのリンクをクリックし、必要事項を記入のうえ、送信してください。
- ⑤南部公民館で申込みが受理されると受理完了メールが届きます。⇒これで申込み完了です。
- ⑥締め切り後3日以内に受講の可否に関するメールが南部公民館から届きます。

- ※ 受講中の写真を熊本市の広報活動に利用させていただく場合があります。
- ※ 気になられる方は、遠慮なく職員までお申し出ください。
- ※ 受講に際し、公民館で配慮が必要な場合は、遠慮なくご相談ください。



スマホ用 QR コード