

健康体操・ストレッチ

～インナーマッスルを鍛えよう～



日時 令和6年3月31日(日)
午前10時～正午

場所 ホール

定員 20名

参加費 無料

対象 50歳以上

講師 熊本市文化スポーツ財団

※ 運動できる服装・室内用シューズ・飲み物をご持参
ください。

☆申込み方法☆ 締切日3月23日(土)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・QRコード

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「電子申請サービス」
をクリック⇒「手続き申込」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
※右記のQRコードからも申し込みいた
だけます。



スマホ用QRコード

※ 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。