



# 令和6年度諫早市委託事業 若返り体操サークル ステップ研修会

日程 時間・会場

3月17日（月） 10時00分～11時30分  
小野体育館

3月17日（月） 14時00分～15時30分  
とどろき体育館

3月18日（火） 10時00分～11時30分  
多良見体育センター

3月18日（火） 14時00分～15時30分  
中央体育館  
（内村記念アリーナ）



## 【講師】 中垣内 真樹 先生

鹿屋体育大学スポーツ生命科学系 教授  
NPO法人ウェルスポ鹿屋 理事長

- ❖ ステップ研修会では、中垣内先生によるステップ指導とサークル同士の情報交換の場を設ける予定です。
- ❖ 若返り体操サークルの活動を楽しく継続できるように皆さんにとって役立つ研修会にしたいと考えています。
- ❖ みんなで集まって楽しく若返り体操をしましょう！

一般参加  
大歓迎  
参加無料

- ❖ 若返り体操サークルを対象としたステップ研修会ですが、サークルに所属していない方（対象：65歳以上）の参加も大歓迎です！この機会に「若返り体操」を体験してみませんか？
- ❖ ステップ研修会への申込方法については裏面をご覧ください。

NPO法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター  
〒850-8515 長崎市東山手町1-50  
活水女子大学 阿南研究室内  
電話 050-5236-2348 FAX 095-804-5408  
Mail info@wellness-sport.org

申込締切

2月28日（金）

お申し込み  
お問い合わせ先

## 申込方法

- ◆ 若返り体操サークルに所属している人は、世話人へ回答票をお送りしています。回答票に必要事項を記入し、サークルごとにまとめて申し込みをお願いします。
- ◆ 若返り体操サークルに所属していない人は、電話、FAX、メール、郵送にて申し込みを受け付けています。申込締切の2月28日（金）までに以下の一般参加申込フォームの内容をご連絡ください。
- ◆ 申込先は、長崎ウェルネススポーツ研究センターです。  
電話：050-5236-2348  
FAX：095-804-5408  
Mail：info@wellness-sport.org  
住所：〒850-8515 長崎市東山手町1-50 活水女子大学阿南研究室内
- ◆ 申込者が多数の場合は、人数や参加会場を相談させていただく場合があります。

## 若返り体操サークル ステップ研修会 一般参加申込フォーム

参加希望 会場	会場番号	① 3/17（月）10時00分～ 小野体育館
		② 3/17（月）14時00分～ とどろき体育館
		③ 3/18（火）10時00分～ 多良見体育センター
		④ 3/18（火）14時00分～ 中央体育館（内村記念アリーナ）
氏名	ふりがな	
住所	〒	
電話番号	自宅： 携帯：	
その他	一緒に参加する方やご要望などがありましたらご記入ください。	

### 小野体育館

住所：諫早市黒崎町170番地3  
駐車場：439台  
会場：メインアリーナ

### 多良見体育センター

住所：諫早市多良見町化屋1808番地1  
駐車場：62台  
会場：体育室

### とどろき体育館

住所：諫早市高来町汲水388番地  
駐車場：158台  
会場：メインアリーナ

### 中央体育館（内村記念アリーナ）

住所：諫早市小船越町1048-2  
駐車場：122台  
会場：メインアリーナ