

あなたも皆と一緒に、楽しく健康寿命のばしてみませんか！？

にこにこステップ運動

参加費：無料

&スロージョギング

参加者
募集中

大人気の教室！

元気に楽しく開催中！！

下記の会場で引き続き参加者募集中！

対象者： 久留米市在住の概ね65歳以上の方でふみ台昇降運動など運動が行える方（参加にあたり専門的支援が必要な方は除きます。）



● **にこにこステップ運動とは？**
ステップ台（ふみ台）を昇り降りする簡単な運動です。体力や筋力の向上に効果的！



● **スロージョギング®とは？**
歩くくらいゆっくりのスピードで走る運動です。
歩くよりもエネルギー消費量は約2倍！

にこにこステップ運動®やスロージョギング®を継続して取り組むことで、転倒予防や認知症予防などの介護予防に効果があります。

【参加者募集中の会場】 問合せ先・お申込先は裏面をご確認ください！

★ **初心者コース**：初めてステップ運動やスロージョギングを行う方、体力に自信のない方にお勧め。

★ **お達者コース**：ステップ運動の経験者が申込みできます。

（ 5月31日現在 ）

開催曜日	参加者募集中の会場 (住所)	開始時間		備考
		初心者	お達者	
火曜日	野中生涯学習センター 軽運動室 (野中町1075-2) ※旧勤労青少年ホーム	10:50~	9:30~	
	三潞生涯学習センター 2階大ホール (三潞町玉満2949番地1)	13:40~	15:00~	
水曜日	総合福祉会館 作業室または集会室 (長門石1丁目1-32)	10:50~	9:30~	
	久留米アリーナ 武道場(板張り) (東櫛原町170-1)	受付終了	10:50~	室内シューズ 必要
	城島げんきかん 2階健康フロア (城島町榎津739-1)	13:30~		室内シューズ 必要
	久留米シティプラザ 4階スタジオ3 (六ツ門町8-1)	受付終了	14:50~	
木曜日	弓削コスモス館 交流ホール (北野町高良1706番地1)	13:40~	15:00~	
金曜日	田主丸保健センター 1階多目的室 (田主丸町田主丸459番地11)	9:30~	10:50~	室内シューズ 必要
	久留米市民温水プール 2階多目的ホール (上津町2199-39)	13:40~	15:00~	室内シューズ 必要

※ 上記会場においても、定員に達した場合は受付を終了している場合がございます。



教室申込み時の確認事項 ～よくお読みください～

- 定期通院中の持病がある方や運動に制限がある方、教室での運動に心配がある方は、**必ず事前に**かかりつけの先生に教室への参加についての承諾を得た上で、教室にご参加ください。
- 万が一のお怪我や事故等にそなえ、緊急時の連絡先を確認させていただきますので、必ず事前にお知らせ下さい。
- 参加にあたっては、ご自身の健康状態に常に留意し、無理のないようにご参加ください。
- 教室は、翌年3月まで毎週開催予定です（会場・天候等の都合により中止の場合あり）。
- 教室参加時には、運動できる服装・靴（会場により室内シューズが必要になります）で、水分補給できるもの・筆記用具等をご持参ください。

にこにこステップ運動 & スロージョギング 参加申込書

下記に必要事項を記入後、**長寿支援課まで郵送またはFAX、電話**にて申込みください。
※ご希望の会場がすでに募集を終了している場合がございます。ご了承ください。

申込日：令和 年 月 日 【電話】 0942-30-9207
【FAX】 0942-36-6845

ふりがな		大正・昭和
氏名	生年月日	年 月 日 (歳)
住所	(〒 -) 久留米市	
連絡先	(自宅電話番号) (携帯番号)	(FAX) ※天候等の都合により中止時に使用します。
希望会場		
緊急連絡先	※ 万が一の事態に備えて、第三者の連絡先を予めお知らせ下さい。 氏名： (続柄) 電話番号：	

※取り扱う個人情報は、本事業に関係することの以外の目的では使用しません。

事務処理欄	受付	本人通知	業者通知
-------	----	------	------