



🔥 **サーキットトレーニングとは** 🔥

筋肉トレーニングや有酸素運動など、複数の運動を短い時間で連続して行う運動で、筋力や心肺機能の維持向上やバランス能力向上などにつながります！

【対象】 概ね65歳以上の久留米市民

【場所】 市内4会場、全16回(週1回、90分程度)

【定員】 20名~28名(会場による)(抽選)

【費用】 無料

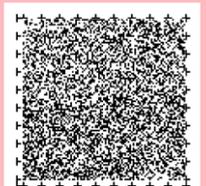
【申込】 郵送・FAX・電話にて

裏面の参加申込み書に必要事項を記入のうえ、申込締切日までにお申込みください。

【問い合わせ・お申込先】 久留米市 健康福祉部 長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15番地3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845



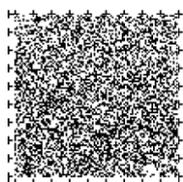
ぐるぐるサーキットトレーニング教室 参加申込書

えらぶ	会場 (住所)	定員	開始時間 (90分)	開催期間 (週1回、全16回)	申込締切
	荘島体育館 (荘島町11-1)	28名	9:15~	10月31日~ 2月27日 【金曜日】	10月15日 (水)
	特別養護老人ホーム しょうふくえん 久留米昌普久苑 (上津町1890-1)	20名	10:00~	11月11日~ 3月3日 【火曜日】	10月29日 (水)
	久留米アリーナ (東櫛原町170-1)	28名	14:00~	11月12日~ 3月18日 【水曜日】	
	城島げんきかん (城島町檜津739-1)	20名	14:00~	11月20日~ 3月19日 【木曜日】	11月5日 (水)

●太枠内を記入してください。

申込日 令和7年 月 日

ふりがな		生年月日	大正・昭和
お名前			年 月 日 (歳)
住所	(〒 -) 久留米市		
電話番号	【自宅】		
	【携帯】		
これまでに「トランポリン教室」「にこにこステップ運動教室」「リズムで座ってストレッチ教室」に参加したことがありますか？		ある ・ ない	



<備考>

- ・応募多数の場合は、抽選を行います。抽選結果につきましては、後日文書を送付いたします。
- ・抽選申込締切日以降の申込みの場合、定員の空き状況により案内させていただきます。
- ・天候等のため、中止または延期する場合がありますのでご了承ください。