

ぐるぐる サーキット トレーニング 教室



🔥 サーク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 7 会場、全15回（週 1 回、90分程度）

【定 員】 20名～25名（会場による）（抽選）

【費 用】 無料

【申 込】 申込開始日：9月16日（水） 申込締切日：10月5日（月）



裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記申込先に郵送またはFAX、電話でお申込みください。

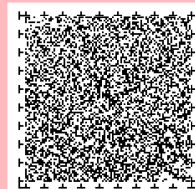
<備考>

- ・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。

【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15回)
	ふれあい農業公園 (草野町吉木33)	25名	10:00～	10月20日～ 3月16日 【火曜日】
	環境交流プラザ (宮ノ陣町八丁島2225)	25名	14:00～	10月20日～ 3月9日 【火曜日】
	三潯生涯学習センター (三潯町玉満2949-1)	25名	14:00～	11月5日～ 3月11日 【木曜日】
	南部保健センター (上津一丁目13-22)	20名	10:00～	11月6日～ 2月26日 【金曜日】
	サンカルナ久留米 (津福本町198-2)	25名	14:00～	11月6日～ 2月26日 【金曜日】
	久留米アリーナ (東櫛原町170-1)	25名	10:00～	11月11日～ 3月10日 【水曜日】
	久留米アリーナ (東櫛原町170-1)	25名	13:30～	11月11日～ 3月10日 【水曜日】

●太枠内を記入してください。

申込日 令和8年 月 日

ふりがな			大正・昭和
お名前		生年月日	年 月 日 (歳)
住 所	(〒 -) 久留米市		
電話番号	【自宅】 【携帯】		
これまでに「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」 「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	

