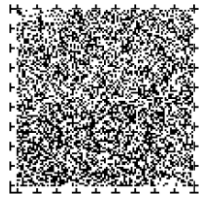


\参加者募集/ にこにこステップ運動& スロージョギング教室



参加
無料

5/15
申込締切
【抽選】

65歳以上
対象

踏み台を昇り降りする「にこにこステップ運動®」、歩くくらいのゆっくりとしたスピードで走る「スロージョギング運動®」といった運動や、フレイル予防の講話など、さまざまなプログラムを行います。教室終了後には、参加者の皆さんが自主グループ等をつくり、地域の中で運動を継続できることを目指します。

【対象】 概ね65歳以上で久留米市民。

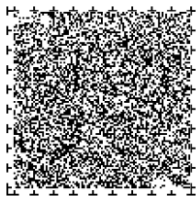
【会場】 市内7会場(詳細は裏面に記載)、
全16回、週1回(70分)実施。

【定員】 20名(抽選)

男性専用教室新設
筋トレを取り入れた
メニュー実施します!!

【申込】 **令和5年5月15日(月)**までに裏面の参加申込み書に必要事項を記入のうえ下記の申込先に、郵送またはFAX、電話でお申込みください。定員を超える場合は、新規参加者の申し込みを優先します。

【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



令和5年度 「にこにこステップ運動&スロージョギング教室」参加申込書

①参加を希望する会場に○をつけてください

曜日	会場 (住所)	定員	開始時間 (70分程)	開始日～終了日 (全16回)
火曜	南部保健センター (上津1丁目13-22)	20名	10:00～	6月13日～10月3日
水曜	久留米アリーナ (東櫛原町170-1)	20名	9:30～	6月14日～10月4日
	久留米アリーナ 【★男性専用教室】 (東櫛原町170-1)	20名	11:00～	6月14日～10月4日
	田主丸保健センター (田主丸町田主丸459-11)	20名	10:00～	6月7日～9月27日
木曜	城島げんきかん (城島町檜津739-1)	20名	14:00～	6月1日～9月14日
	日吉校区コミュニティセンター (日吉町83)	20名	14:00～	6月1日～10月12日
金曜	野中生涯学習センター (野中町1075番地2)	20名	14:00～	6月2日～9月22日

②必要事項を記入してください

ふりがな		生年月日	大正・昭和 年 月 日 (歳)
お名前			
住所	(〒 -) 久留米市		
電話番号	【自宅】 【携帯】		
令和3年度および令和4年度の「トランポリン教室」および「にこにこステップ運動教室」に参加したことがありますか？	ある ・ ない		
※注意事項※ 今年度実施するケア・トランポリン健康運動教室との同時申込および参加はできません。			

下記に必要事項を記入後、長寿支援課まで郵送またはFAXにて申込みください。