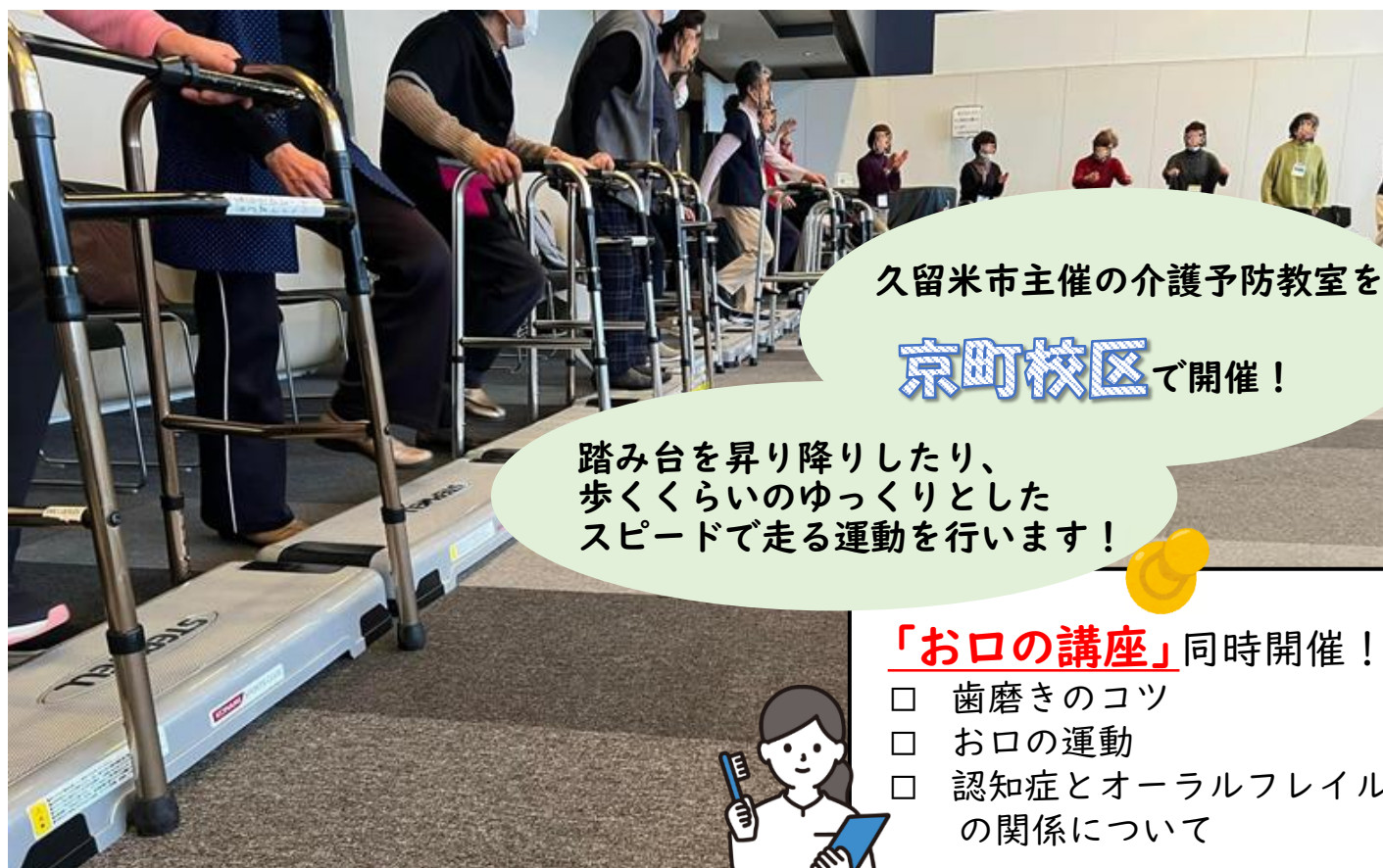


# にこにこステップ運動& スロージョギング教室 参加者募集



久留米市主催の介護予防教室を

**京町校区**で開催！

踏み台を昇り降りしたり、  
歩くくらいのゆっくりとした  
スピードで走る運動を行います！

**「お口の講座」**同時開催！

- 歯磨きのコツ
- お口の運動
- 認知症とオーラルフレイル  
の関係について



**会場** 京町校区コミュニティセンター  
(久留米市大石町272番地5)

**日程** 令和8年6月5日(金)～令和8年9月4日(金)  
毎週金曜日 10時～11時30分(全13回)

**対象** 概ね65歳以上の久留米市民  
(京町校区以外に在住の方も参加可能です)

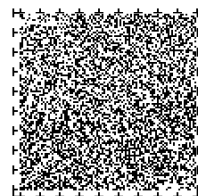
**申込** **令和8年5月20日(水)までに**  
裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ下記の申込先に、  
郵送またはFAX、電話でお申込みください。

定員を超える場合は、新規参加者及び他の介護予防教室に参加されていない方の申し込みを優先します。

参加費  
無料

要申込

**【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





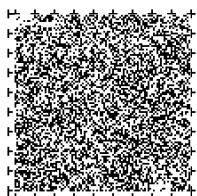
令和8年度 「にこにこステップ運動&スロージョギング教室」参加申込書

必要事項を記入してください 申込日：令和 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「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」「ぐるぐるサーキットトレーニング教室」に参加したことがありますか？	ある ・ ない	

にこにこステップ運動&スロージョギング教室日程表(全13回)

	第1金曜	第2金曜	第3金曜	第4金曜	第5金曜
6月	5日	12日	19日	26日	/
7月	3日	10日	17日	24日	31日
8月	7日	—	21日	28日	/
9月	4日	—	—	—	/



【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