

# 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



## 「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 など

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®」などを行います。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歳以上の久留米市民

【参加費】 無料

【日程】 令和8年6月4日～9月3日 毎週木曜日 10時～11時30分(全13回)

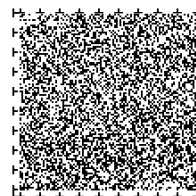
【会場】 ゆめタウン久留米 グローバルワーク前(久留米市新合川1丁目2番地1)

【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。

【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





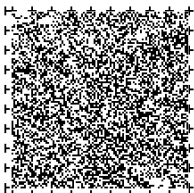
令和8年度 「にこにこステップ運動&スロージョギング教室」参加申込書

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木曜	第2木曜	第3木曜	第4木曜	第5木曜
6月	4日	11日	18日	25日	
7月	2日	9日	16日	23日	30日
8月	6日	—	20日	27日	
9月	3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