



リズムで座って ストレッチ教室

～音楽で、心と身体のストレッチしましょう！！～

この教室では、心身機能・口腔および嚥下機能・認知機能の向上を図り、要支援や要介護の状態になることを予防します。

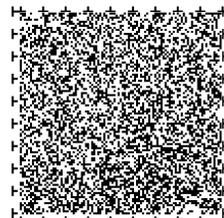
● 内容	音楽を活用して、イスに座ったままでできる筋力体操・ストレッチ・口腔体操などを行います。
● 対象者	おおむね65歳以上の久留米市民 「体力に自信がないけど、なにか運動をはじめたい！」という方におすすめです♪
● 会場	市内3会場、全8回（2週に1回、90分程）
● 定員	15名または25名（抽選）
● 参加費	無料
● 申込	<u>令和5年9月14日（木）</u> までに、裏面の参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記の申込先に郵送、電話またはFAXでお申し込みください。※申込書様式は裏面に記載

※今年度実施の「にこにこステップ運動&スロージョギング教室」および「ケア・トランポリン健康運動教室」への同時参加はできません。

【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15-3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845



令和5年度「リズムで座ってストレッチ教室」 参加申込書

①実施会場

曜日	会場 (住所)	定員	開始時間 (90分程)	開始日～終了日 (全8回)
月曜	篠山校区コミュニティセンター (城南町22番地28)	25名	10:00～	10月16日～1月29日
金曜	久留米シティプラザ (六ツ門町8番地1)	25名	10:00～	10月13日～1月26日
金曜	特別養護老人ホーム わかくさ (天神町134番地1)	15名	10:30～	10月13日～1月26日

②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		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】	希望会場	篠山校区コミュニティセンター シティプラザ わかくさ
注意事項	今年度実施の「にこにこステップ運動&スロージョギング教室」および「ケア・トランポリン健康運動教室」への同時参加はできません。		

必要事項を記入のうえ、長寿支援課まで郵送、電話またはFAXでお申し込みください。

【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15-3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845