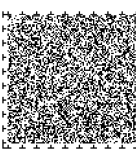


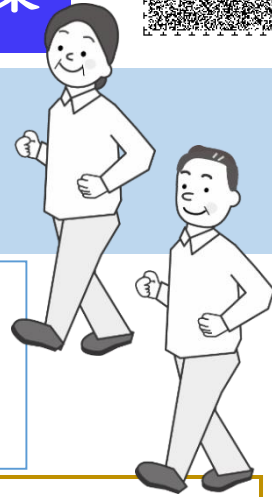
# スロージョギング教室

参加者募集



外に出て

体力づくりをしませんか



## 【スロージョギングとは】

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、体力や筋力の向上に効果的な運動です。加齢や運動不足に伴い低下する体力が向上し、動くことが楽になります。新型コロナウイルスの影響を受けにくい屋外で、1分間走って、30秒間歩く、「スロージョギング」からフレイル予防を始めてみませんか。

<b>対象者</b> <b>抽選</b>	久留米市在住の60歳以上の方で、 ① 屋外でウォーキング等、軽い運動が行える方 （参加にあたり専門的支援が必要な方は除きます。） ② 新型コロナウイルス感染防止のために、必要時に会場のある施設管理者、保健所等行政機関等に個人情報（氏名、連絡先）を情報提供することに同意いただける方
<b>会場・定員・回数等</b>	下記にある市内5会場・1会場30名（1回のみ実施）、90分程度、参加費無料 ※申込者数が4人以下の場合は教室開催を中止します。
<b>申込み方法</b>	教室に参加を希望される方は、 4月15日（金）【必着】までに、電話または参加申込書に必要事項を記入のうえ下記の申込先にFAX、郵送でお申し込みください。 【抽選申込締切日までの申込みの場合】 定員を超えた場合、新規の申込みを優先とし、今までの参加者で今回申込者の方は抽選で参加者を決定します。 【抽選申込締切日以降の申込みの場合】 希望会場の定員の空き状況により案内させていただきます。

※ 天候状況や新型コロナウイルス感染防止のため、中止、延期する場合がありますのでご了承ください。

## 令和4年度 スロージョギング教室 開催会場・日時等

開催日時			会場（住所）	申込締切日
5月16日	月曜日	10:00～11:30	久留米アリーナ敷地内（東櫛原町170-1）	4月15日（金） <b>抽選</b>
5月17日	火曜日	10:00～11:30	ふれあい農業公園（草野町吉木33）	
5月18日	水曜日	10:00～11:30	城島町民の森公園（城島町檜津764）	
5月19日	木曜日	10:00～11:30	コスモspark北野（北野町高良724-1）	
5月20日	金曜日	10:00～11:30	津福公園（津福本町586）	

### 【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4年度 スロージョギング教室 参加申込書兼同意書

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。

【FAX】0942-36-6845

申込日:令和 4 年 月 日

ふりがな		生年月日	大正・昭和
氏名			年 月 日( 歳)
住所	(〒 - ) 久留米市		
連絡先	(自宅電話番号)		(FAX)
	(携帯番号) ※天候等の都合により延期・中止時に使用しますので、できるだけご記入ください。		
確認事項	<p><b>情報提供に関する同意</b> チェック欄 <input type="checkbox"/> に✓(チェック)をお願いします。</p> <p><input type="checkbox"/> 必要時、氏名と連絡先を会場のある施設管理者や保健所等行政機関に情報提供することに同意します。</p> <p><b>※チェック欄に✓がない場合は、抽選の対象から外れますのでご注意ください。</b></p>		
希望会場	希望会場を○で囲んでください。	会場名	
		久留米アリーナ敷地内	
		ふれあい農業公園	
		城島町民の森	
		コスモスパーク北野	
		津福公園	
緊急連絡先	※ 万が一の事態に備えて、第三者の連絡先を予めお知らせ下さい。		
	氏名:	(続柄 )	
	連絡先(電話番号):		

事務処理欄	受付		本人通知		業者通知	
-------	----	--	------	--	------	--