

# 気軽に筋トレ講座 月曜版

## 令和6年1月22日開講

### 19時00分～20時00分

【隔週月曜日 全5回】

1/22、2/5、2/19、3/4、3/18

👉 写真はイメージです

理想の  
ボディメイクを  
お手伝いします!!



受講料：無 料

講 師：梯 誠剛氏（田主丸出身）

〔 日本スポーツ協会アスレティックトレーナー  
健康運動指導士 〕

会 場：田主丸保健センター 1階多目的室

定 員：先着25名

（途中参加も可能です。ただし定員になり次第締切らせていただきます）

携行品：運動できる服装、汗拭き用タオル、水分補給用水筒

【申込先】久留米市田主丸総合支所 文化スポーツ課

住所：久留米市田主丸町田主丸459-11

電話：0943-74-4000 F A X：0943-73-4030

窓口持参・電話（9時～17時まで）

F A X・電子申請（F A X・電子申請は24時間受付）



お申し込みは  
こちらから



切り取り

「筋トレ講座」申込書

ふりがな		連絡先	-	-
氏 名				
住 所	〒 -			