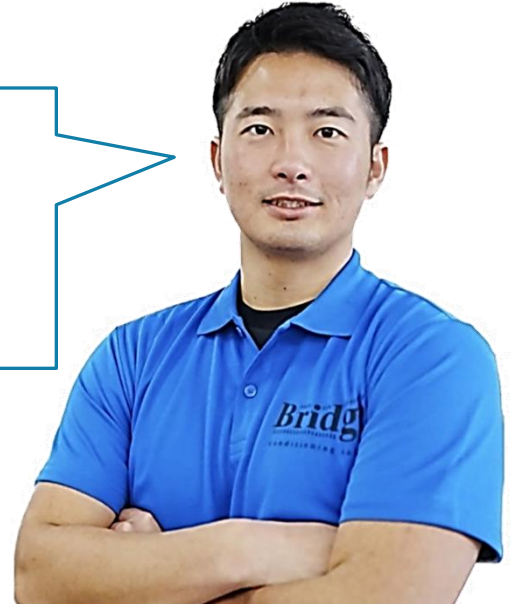


# 道具を使わない 筋トレ講座

受講料  
無料

おうちや職場でもちょっとしたスキマ時間を使って、自分に合った方法でトレーニングを行うことで、生涯動けるカラダづくりを目指しましょう！

- ・ 体重が気になり始めた方
  - ・ 生活習慣病改善に興味のある方
  - ・ いつまでも自分の足で歩きたい方
- 生涯健康をお手伝いします!!**



令和8年1/23(金)開講

【日時】 1/23・1/30・2/6・2/13・2/20  
2/27 (毎週金曜日・全6回)



19:00～20:30



申込締切  
1/8(木)  
17時まで

- 講師 Bridge代表 梯 誠剛 氏  
(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 (田主丸総合支所内)
- 対象 18歳以上 (高校生除く)
- 定員 20名(先着順)
- 携行品 動きやすい服装、上履き、タオル、水分補給用飲料
- 一時保育 無料 (講座申込時に受付、定員5名・生後6か月から就学前まで)



↑ 田主丸総合支所文化  
スポーツ課からのお  
知らせ(講座など)は  
こちらから

## 【お申し込み方法】

- ・ 窓口、電話 (平日9時から17時まで)
  - ・ FAX、電子申請 (24時間受付)
- お名前、ご住所、ご連絡先 (TEL・メールアドレス) をお知らせください。

## 【お問合せ先】

### ● 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 / FAX : 0943-73-4030



↑ 電子申請での  
お申し込みは  
こちらから