

10・11月 65歳からの健康教室 予定表

65歳からの健康教室ってなに？

「これから運動を始めたい！」「運動が苦手！」
 「運動がしたいけど何から始めたらいいかわからない！」
 そんな方でも大丈夫！！安心してご参加いただけます。
 ゆっくりと体をほぐすストレッチや筋力アップを
 目指した簡単なトレーニングを行います。
 ご自宅でもできる運動を1つでも多く覚えて帰りましょう！！

月	日	曜日
10	3	(火)
	10	(火)
	17	(火)
	24	(火)
	31	(火)

月	日	曜日
11	7	(火)
	14	(火)
	21	(火)
	28	(火)

対象・定員・参加料	65歳以上・1回20名・1回200円(保険料含む)
場所	武道室(2F)
持ち物	運動用ウェア・汗ふき用タオル・水分補給用飲料
日時	毎週火曜日 9:00~10:00 ※祝日、休館日、年末年始はお休みです。

参加方法
参加日当日10分前までに受付(氏名の記入) ↓ ※定員を超えた場合のみ抽選を行い、参加者決定 ↓ 参加料の支払い

お問い合わせ
福岡市立西体育館
 〒819-0041
 福岡市西区拾六町1丁目13番35号
 TEL: 882-5144
 FAX: 882-5244