

# 11・12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
11	6	(火)
	13	(火)
	20	(火)
	27	(火)

月	日	曜日
12	4	(火)
	11	(火)
	18	(火)
	25	(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