

12・1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 |
|----|----|-----|
| 12 | 4 | (火) |
| | 11 | (火) |
| | 18 | (火) |
| | 25 | (火) |

| 月 | 日 | 曜日 |
|---|----|-----|
| 1 | 8 | (火) |
| | 15 | (火) |
| | 22 | (火) |
| | 29 | (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