

# 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しましょう！！

月	日	曜日
12	6	(火)
	13	(火)
	20	(火)
	27	(火)

月	日	曜日
1	10	(火)
	17	(火)
	24	(火)
	31	(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・室内用シューズ
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	
開催日前の <b>金曜日</b> にお電話でお申込みください。 受付時間:9:00~19:00 ※定員に満たない場合は、当日まで受付いたしますので、お気軽にお問合わせください。	お問い合わせ <b>福岡市立西体育館</b> 〒819-0041 福岡市西区拾六町1丁目13番35号 TEL:882-5144 FAX:882-5244