

## 第2回 リズムダンス・貯筋運動教室開催要項

- 1 目的 中高齢者の生活習慣病の改善・調整力柔軟性を高めるストレッチ運動など生活フィットネスの改善・向上などの運動を通して、市民の健康・体力づくりに役立て、市民相互の交流・親睦を図ることを目的に開催いたします。
- 2 主催 公益財団法人久留米市体育協会・久留米市・久留米市教育委員会
- 3 期間 令和元年9月4日～11月20日  
(日・時) 毎週水曜日 13時～15時 (全12回)

9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20
-----	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------

- 4 会場 久留米市荘島体育館 軽運動室
- 5 参加資格・定員 50歳以上一般市民男女 25名 (定員になり次第締め切ります。)
- 6 指導者 まつふじ のりこ  
松藤 倫子 先生 (貯筋運動指導者、健康運動指導士)
- 7 参加料 6,000円 (傷害保険料を含む)
- 8 申込方法 令和元年8月22日(木)より受付開始。平日の9時から17時までに、参加料を添えて、下記宛お申込み下さい。  
※ 一度、納入された参加料は、返金いたしませんのでご了承ください。
- 9 その他
- ・運動のできる服装、体育館用シューズで参加してください。
  - ・飲料水、タオルは持参してください。
  - ・駐車場に限りがあります。お車に乗り合わせ又は徒歩か自転車にて参加いただきますようご協力を宜しく願います。

### 【申し込み・問い合わせ先】

〒830-0042 久留米市荘島町11番地1

(公財)久留米市体育協会 担当：江口・広重

TEL 0942-33-5453 及び 33-3003

FAX 0942-38-2259