

# 平成29年度

## 第3回スマートダイエット教室開催要項

- 1 目的 ダイエットの正しい知識と方法で健康的な体型を目指し、メタボ予防やボディメイクを目的とし、併せて市民の健康・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 平成29年12月20日～平成30年3月14日  
(日・時) 毎週水曜日 全12回 ※1月3日は休み  
10時00分～12時00分

12/20	12/27	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14
-------	-------	------	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------

- 4 会場 久留米市西部地区体育館「トレーニング室」及び「研修室」  
久留米市大善寺町藤吉434番地
- 5 参加資格・定員  
一般女性(18歳以上)市民、又は市内に通勤通学されている方。  
15名(定員になり次第締め切ります。)
- 6 指導者 喜永 さくら 先生(健康運動指導士)
- 7 参加料 6,000円(傷害保険料を含む。)
- 8 保育料 1歳から就学前の幼児1名につき6,000円(傷害保険料を含む。)  
前日までに欠席の連絡をされた場合その分は閉講式後に返金します。
- 9 申込方法 平成29年12月8日(金)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し込みください。  
また、一時保育を希望される方は、併せてお申し込みください。  
**※一度納入された参加料は、返金いたしませんのでご了承下さい。**
- 10 その他  
・運動のできる服装、体育館用シューズで参加すること。  
・講義もあるので、筆記具持参下さい。

### 【申し込み・問い合わせ先】

〒830-0076 久留米市大善寺町藤吉434番地  
久留米市西部地区体育館

TEL 27-3741 FAX 27-3742