

平成30年度 第1回リズムダンス・貯筋運動教室開催要項

- 1 目的 中高齢者向けに誰でもできる簡単な運動の継続や、運動不足や加齢による筋力低下を防ぐための運動を通してメタボ予防やロコモ予防を目的とし、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30年4月5日～6月28日
(日・時) 毎週木曜日 午後1時～午後3時 (全12回)
- | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|
| 4/5 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|
- ※5月3日は休み
- 4 会場 久留米市西部地区体育館 体力測定室
久留米市大善寺町藤吉434番地
- 5 参加資格・定員 50歳以上一般市民男女 20名 (定員になり次第締め切ります。)
(15名に満たない場合は開講いたしません。)
- 6 指導者 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 平成30年3月8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。

【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