

# 平成30年度第2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30年9月5日～11月28日  
(日・時) 毎週水曜日 全12回  
10時00分～12時00分

9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	11/28
-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------

- 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 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4,000円(傷害保険料を含む。)  
(2人目以降は2,000円・1回のみ申し込み料金は500円)
- 9 申込方法 平成30年8月22日(水)より受付開始。平日の9時から16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