

## 第3回ストレッチ&太極拳教室開催要項

1 目的 体幹を鍛えるストレッチ体操と、基礎代謝を高めダイエット効果もある太極拳を通して、健康の保持・体力の増進及び市民相互の交流と親睦を図ることを目的に開催いたします。

2 主催 (公財)久留米市スポーツ協会・久留米市・久留米市教育委員会

3 期間 令和7年1月11日～3月15日 (全10回)  
毎週土曜日 9時30分～11時

1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
------	------	------	-----	-----	------	------	-----	-----	------

4 会場 久留米市荘島体育館 2F「軽運動室」

5 参加資格 18歳以上の市民  
定員 30名(15名に満たない場合は開講いたしません。)

6 指導者 中島清子先生 (公社)日本武術太極拳連盟A級指導員  
中島百合子先生 (公社)日本武術太極拳連盟A級指導員

7 参加料 5,000円(傷害保険料を含む。)

8 申込方法 電話は平日の9時から17時まで受付。FAX・ホームページのフォーム・メールも可。12月19日締め切り。定員を超えた場合は抽選。落選者へ12月26日までに、電話で連絡します。  
参加料等は1月11日にお支払い下さい。

※一度納入された参加料は、返金いたしませんので、ご了承下さい。

9 その他

- ・運動しやすい格好で参加してください。
- ・運動靴は、なるべくかかとの低い靴をお願いします。
- ・ヨガマット(バスタオルでも可)をご持参ください。
- ・駐車場に限りがあります。公共交通機関のご利用か、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お願いします。

### 【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)久留米市スポーツ協会 担当:江口

TEL 0942-33-5453 FAX 0942-38-2259

メールアドレス [kurumetaikyo@yahoo.co.jp](mailto:kurumetaikyo@yahoo.co.jp)

URL <https://kurumetaikyo.or.jp>