

第2回 女性の健康エクササイズ教室開催要項

- 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 令和元年9月4日～11月27日
(日・時) 毎週水曜日 10時～12時(全12回)
※10月30日は休み

9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27
-----	------	------	------	------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------

- 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
市民一般女性(18歳以上)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4,000円(傷害保険料含む)
(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 令和元年8月22日(木)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・保育料は、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