

第3回リズムダンス・貯筋運動教室（西部地区）

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4年1月6日 ～ 3月10日 (全10回)
(日・時) 毎週木曜日 13時 ～ 15時

| | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|
| 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 2/3 | 2/10 | 2/17 | 2/24 | 3/3 | 3/10 |
|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|

- 4 会場 久留米市西部地区体育館 体力測定室
- 5 参加資格 50歳以上の市民
定員 15名
- 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 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16時まで受付。FAX・ホームページのフォーム・メールも可。12月14日締切り。定員を超えた場合は抽選。落選者へ12月21日までに、電話で連絡します。
参加料等は令和4年1月6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
- ・運動のできる服装で参加してください。
 - ・ヨガマット、体育館用シューズをご持参ください。
 - ・飲料水、タオルをご持参ください。

【申し込み・問い合わせ先】

〒830-0076 久留米市大善寺町藤吉434
西部地区体育館

TEL 0942-27-3741 FAX 0942-27-3742

メールアドレス k_seibu_t@yahoo.co.jp

URL [https:// kurumetaikyo.or.jp](https://kurumetaikyo.or.jp)