

## 第3回リズムダンス・貯筋運動教室開催要項

1 目的 中高齢者の生活習慣病の改善・調整力柔軟性を高めるストレッチ運動など生活フィットネスの改善・向上などの運動を通して、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7年1月8日～3月12日 (全10回)

(日・時) 毎週水曜日 13時～15時

1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12
-----	------	------	------	-----	------	------	------	-----	------

4 会場 久留米市荘島体育館 軽運動室

5 参加資格 50歳以上の市民  
定員 30名

6 指導者 まつふじ のりこ  
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。  
参加料は1月8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ください。**

9 その他

- ・運動のできる服装で参加、ヨガマット、体育館用シューズをご持参ください。
- ・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](https://kurumetaikyo.or.jp)