

# ぐるぐる

資生堂 連携教室

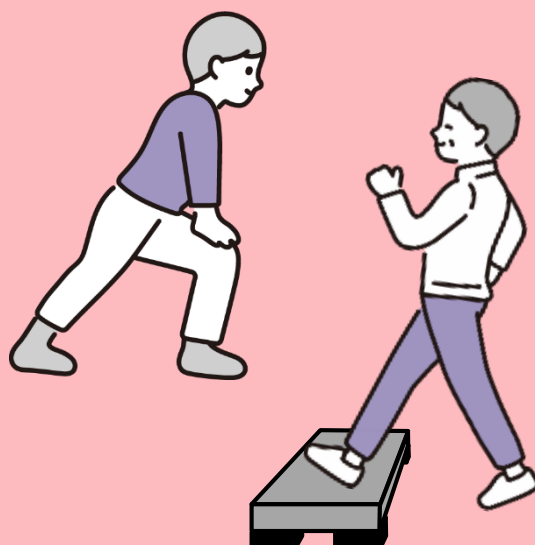
## サーキットトレーニング教室

資生堂 福岡久留米工場 会場

久留米市では、心・身体・口腔の機能向上につながる介護予防教室を開催します。  
この教室は【サーキットトレーニング × 工場見学・検査体験】または、  
【サーキットトレーニング × 笑顔推進セミナー】が選べます。ぜひご参加ください♪

### サーキットトレーニング🔥🔥

筋肉トレーニングと有酸素運動など、  
複数の運動を短い時間で連続して行う運動で、  
筋力や心肺機能の維持向上や  
バランス能力向上等につながります！



### 五感を研ぎ澄まして行う検査体験👁️👂

工場見学と視覚・嗅覚・触覚を使って官能検査を  
体験します。

### 笑顔推進セミナー✨

スキンケアや唾液腺マッサージなど、  
身だしなみを整え、表情を豊かにするセミナーです。



【対 象】 概ね65歳以上の久留米市民

【費 用】 無料

【定 員】 20名(抽選) ※いずれか1日のみ

【場 所】 (株)資生堂 福岡久留米工場(久留米市田主丸町鷹取808)

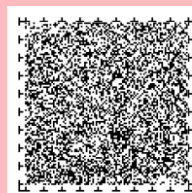
【申 込】 郵送・FAX・電話にて

裏面の参加申込み書に必要事項を記入のうえ、下記の申込先に郵送またはFAXか電話にて  
お申込みください。

【問い合わせ・お申込先】 久留米市 健康福祉部 長寿支援課

〒830-8520 久留米市城南町15番地3

電話：0942-30-9207 FAX：0942-36-6845

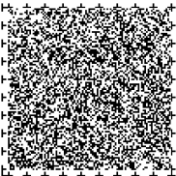


ぐるぐるサーキットトレーニング教室（資生堂 福岡久留米工場会場）  
参加申込書

| えらぶ | 実施日                    | 内 容                                                  | 時 間             | 定 員 | 申込メ切               |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-----|--------------------|
|     | 2025年<br>10月23日<br>(木) | ぐるぐるサーキットトレーニング<br>×<br>笑顔推進セミナー<br>「口腔ケアコース」        | 13:30-<br>15:30 | 20名 | 2025年<br>10月14日(火) |
|     | 2025年<br>11月27日<br>(木) | ぐるぐるサーキットトレーニング<br>×<br>視覚・嗅覚・触覚検査                   | 13:30-<br>15:30 | 20名 | 2025年<br>11月7日(金)  |
|     | 2025年<br>12月4日<br>(木)  | ぐるぐるサーキットトレーニング<br>×<br>笑顔推進セミナー<br>「大人のビューティアップコース」 | 13:30-<br>15:30 | 20名 |                    |
|     | 2026年<br>1月22日<br>(木)  | ぐるぐるサーキットトレーニング<br>×<br>視覚・嗅覚・触覚検査                   | 13:30-<br>15:30 | 20名 | 2025年<br>12月19日(金) |
|     | 2026年<br>2月26日<br>(木)  | ぐるぐるサーキットトレーニング<br>×<br>笑顔推進セミナー<br>「いきいき美容コース」      | 13:30-<br>15:30 | 20名 | 2026年<br>2月6日(金)   |

●太枠内を記入してください。 申込日 令和7年 月 日

|      |                                |      |            |
|------|--------------------------------|------|------------|
| ふりがな |                                |      | 大正・昭和      |
| お名前  |                                | 生年月日 | 年 月 日 ( 歳) |
| 住 所  | (〒 - )<br>久留米市                 |      |            |
| 電話番号 | 【自宅】<br>.....<br>【携帯】<br>..... |      |            |
| 希望回  | 上記の日程から、いずれか1日のみ選んで、○をつけてください。 |      |            |



＜備考＞  
・応募多数の場合は、抽選を行います。抽選結果につきましては、後日文書を送付いたします。  
・抽選申込締切日以降の申込みの場合、定員の空き状況により案内させていただきます。  
・天候等のため、中止または延期する場合がありますのでご了承ください。