

ケア・トランポリン健康運動教室 参加者募集



男性優先
教室あり!

ケア・トランポリン運動とは?

1人用の小型トランポリンを使用し、跳ねたり、足踏みしたりなどの運動を行います。バランス機能の向上、腰痛・膝痛の軽減、自律神経系の向上などの効果が期待できます。



【対象】 概ね65歳以上の久留米市民

【費用】 無料

【申込】 令和6年6月14日(金)までに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、電話でお申込みください。
定員を超える場合は、新規参加者及び他の介護予防教室に参加されていない方の申し込みを優先いたします。

【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



令和6年度「ケア・ランポリン健康運動教室」 参加申込書

①参加を希望する会場に○をつけてください

曜日	会場 (住所)	定員	開始時間 (90分程)	開始日～終了日
月曜	久留米市市民活動センターみんくる (六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門6階)	28名	14:00～	7月1日～1月27日(全25回)
火曜	荘島体育館【男性優先※】 (荘島町11-1) ※夫婦での参加可。男性の申込が 定員に満たない場合は女性の申込 を受けつける場合があります。		9:15～	7月2日～1月28日(全29回)
	コスモすまいる北野 (北野町中3253)		14:00～	7月2日～1月28日(全24回)
水曜	田主丸保健センター (田主丸町田主丸459-11)		10:00～	7月3日～1月29日(全25回)
	三漕総合福祉センターゆうゆう (三漕町玉満1790)	20名	10:00～	7月3日～1月29日(全29回)
木曜	野中生涯学習センター (野中町1075-2)	28名	14:00～	7月4日～1月30日(全29回)
金曜	南部保健センター (上津1丁目13-22)	20名	14:00～	7月5日～1月31日(全29回)

②必要事項を記入してください 申請日 令和6年 月 日

ふりがな		生年月日	大正・昭和 年 月 日(歳)
お名前			
住所	(〒 -) 久留米市		
電話番号	【自宅】 【携帯】		
これまでに、「ケア・ランポリン教室」 および「にこにこステップ運動教室」に 参加したことがありますか？	ある ・ ない		
<p><備考> 今年度実施する「にこにこステップ運動&スロージョギング教室」および「リズムで座ってストレッチ教室」への 同時参加は、参加人数の空き状況次第で受け入れることができます。お気軽にお尋ねください。</p>			