

にこにこステップ運動& スロージョギング教室 参加者募集



踏み台を昇り降りする「にこにこステップ運動®」、歩くくらいのゆっくりとしたスピードで走る「スロージョギング運動®」などを行います。教室終了後には、参加者の皆さんが自主グループをつくり、地域の中で運動を継続できることを目指します。

【対象】 概ね65歳以上の久留米市民

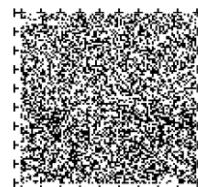
【参加費】 無料

【申込】 令和6年5月14日(火)までに裏面の参加申込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、新規参加者の申し込みを優先します。

【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





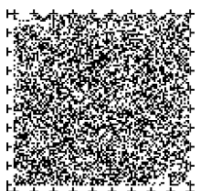
令和6年度 「にこにこステップ運動&スロージョギング教室」参加申込書

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 (全16回)
火曜	特別養護老人ホーム 第2ひじり園 (善導寺町飯田1393-11)	30名	10:00～	6月4日～9月24日
	高良台シニアビレッジ (荒木町荒木1984-1)	30名	10:00～	6月4日～9月24日
水曜	城島げんきかん (城島町檜津739-1)	30名	14:00～	6月5日～9月25日
木曜	住宅型有料老人ホーム サンカルナ久留米 (津福本町198-2)	30名	14:00～	6月6日～9月26日
	ゆめタウン久留米 (新合川1-2-1)	16名	10:00～	6月6日～9月26日
金曜	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)	30名	14:00～	5月31日～9月13日

②必要事項を記入してください 申込日：令和 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「トランポリン教室」「にこにこステップ運動教室」「リズムで座ってストレッチ教室」に参加したことがありますか？	ある ・ ない		



【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