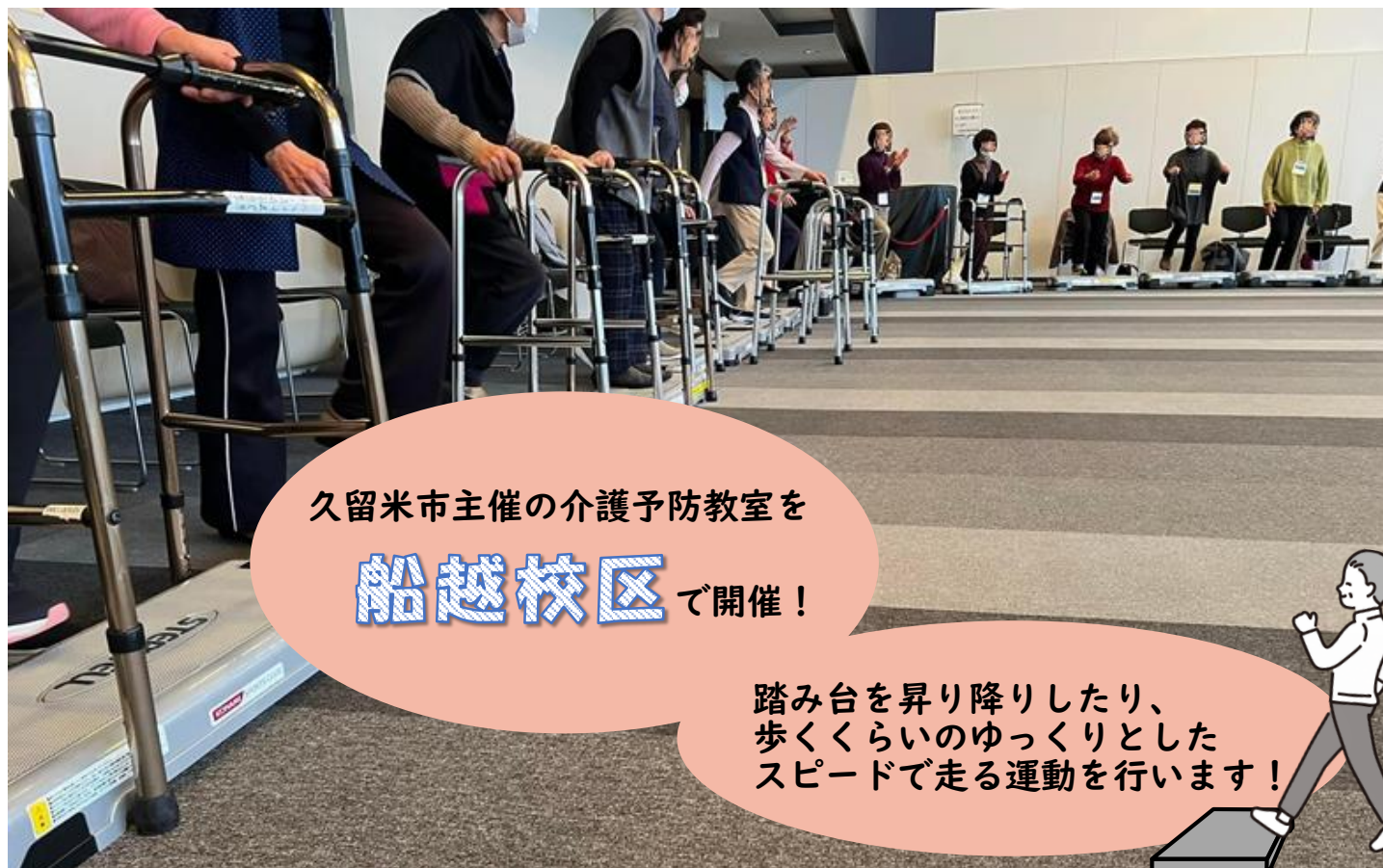


にこにこステップ運動& スロージョギング教室 参加者募集



久留米市主催の介護予防教室を

船越校区で開催！

踏み台を昇り降りしたり、
歩くくらいのゆっくりとした
スピードで走る運動を行います！

会場

船越校区コミュニティセンター
(久留米市田主丸町船越175-4)

日程

令和7年10月31日(金)～令和7年12月19日(金)
毎週金曜日10時～11時30分(全8回)

対象

概ね65歳以上の久留米市民
(船越校区以外に在住の方も参加可能です)

申込

令和7年10月10日(金)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します。

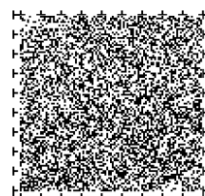
参加費
無料

要申込

【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





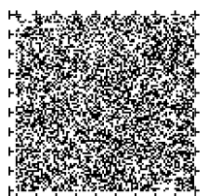
令和7年度 「にこにこステップ運動&
スロージョギング教室」 参加申込書

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	

にこにこステップ運動&スロージョギング教室日程表(全8回)

	第1金曜	第2金曜	第3金曜	第4金曜	第5金曜
10月	—	—	—	—	31日
11月	7日	14日	21日	28日	
12月	5日	12日	19日	—	



【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