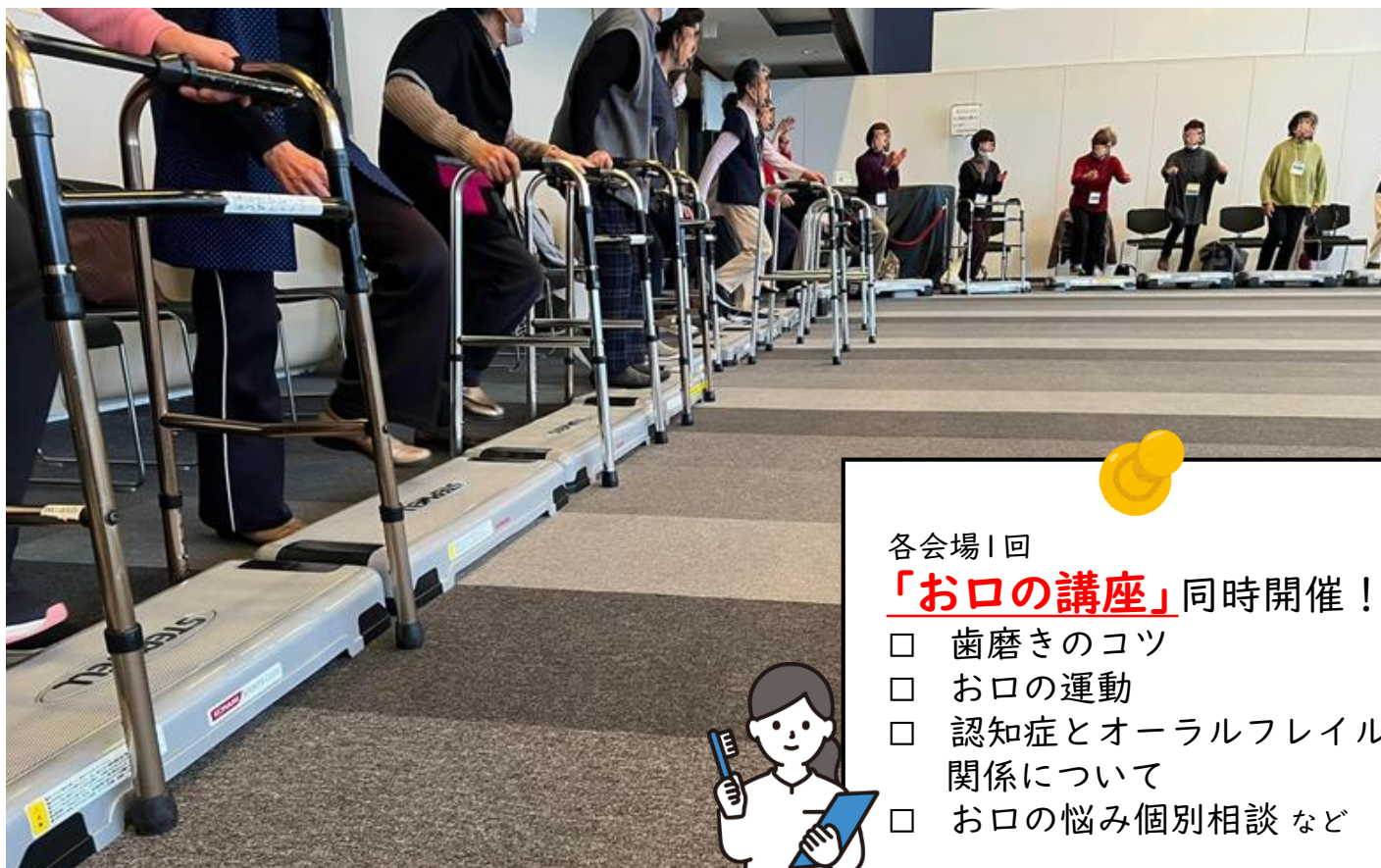


にこにこステップ運動& スロージョギング教室 参加者募集



各会場1回

「お口の講座」同時開催！

- ☐ 歯磨きのコツ
- ☐ お口の運動
- ☐ 認知症とオーラルフレイルの関係について
- ☐ お口の悩み個別相談 など

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7年5月20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。

【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





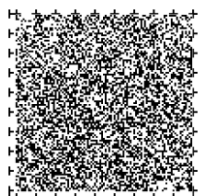
令和7年度 「にこにこステップ運動&
スロージョギング教室」 参加申込書

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)
水曜	三潆生涯学習センター (三潆町玉満2949番地1)	25名	14:00～	6月4日～10月1日
木曜	ゆめタウン久留米 (新合川1-2-1)	16名	10:00～	6月5日～9月25日
金曜	特別養護老人ホームわかくさ (天神町134-1)	10名	10:30～	6月6日～9月26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