

気軽に筋トレ講座

お正月太りの
解消に!!

生活習慣病改善
に興味のある方

健康的なカラダ
づくりをしたい方

トレーニングを
始めてみたいと
お悩み中の方

体重が
気になり始めた方

令和6年1月16日開講

19時00分～20時00分

【隔週火曜日 全6回】

1/16、1/30、2/13、2/27、3/12、3/26

受講料：無料

講師：梯 誠剛氏（田主丸出身）

【日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
健康運動指導士】

会場：田主丸総合支所内 田主丸保健センター等

定員：20名（申込多数の場合抽選→当選者のみ通知）

携行品：運動できる服装、汗拭き用タオル、水分補給用水筒

👉 写真はイメージです

理想の
ボディメイクを
お手伝いします!!



【申込締切】1月5日(金)17時まで

一時保育承ります(無料)

- ・生後6ヶ月～就学前まで
- ・講座申込時に受付(先着5名)

【申込先】久留米市田主丸総合支所 文化スポーツ課

住所:久留米市田主丸町田主丸459-11

電話:0943-74-4000 FAX:0943-73-4030

窓口持参・電話(9時～17時まで)

FAX・電子申請 (FAX・電子申請は24時間受付)



お申し込みは
こちらから



切り取り

「筋トレ講座」申込書

ふりがな		連絡先	-	-
氏名				
住所	〒 -			一時保育 有 ・ 無