

健康寿命を延ばそう！

シニア向け

ストレッチング教室

高齢者にもやさしいストレッチングなどを通して、いつまでも若く元気な身体で在ることを目指し、一緒に身体を動かしましょう

令和6年（4回連続講座）

10月 4日（金）

10月11日（金）

10月25日（金）

11月 1日（金）

10時～12時



参加費
無料

場 所

北野生涯学習センター本館 2階中会議室

講 師

正木愛奈花 氏（健康運動指導士）

定 員

15人（先着順）

対 象

60歳以上の方

準備する物

動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物、ハンドタオル等

申込開始

9月2日（月）午前9時から

一時保育

無料 要事前申込 定員5人（未就学児のみ）

申込方法

窓口、電話、FAX、電子申請

【お申し込み・お問い合わせ先】

北野生涯学習センター本館（久留米市北野町中273-1）

TEL 0942-78-2308（9時～17時、土日祝除く）

FAX 0942-78-7283（24時間受付）



電子申請での
お申し込み
←
←
←