健康寿命を延ばそう!

シニア向け

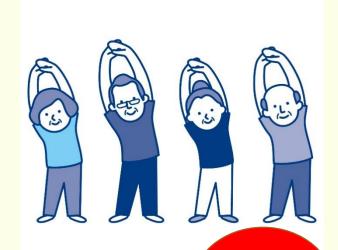
ストレッチング教室

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)



お申し込み電子申請での