

♪～元気なスーパーオールドを目指そう～♪

健康講座

元気はつらつ 3B 体操



回数	日程 / 時間	内容
1	11月18日(金) / 9:30~12:00	リズムに乗って ~歩行機能向上~
2	11月25日(金) / 9:50~12:00	用具を使って ベル ~身体機能を高める~
3	12月2日(金) / 9:50~12:00	用具を使って ベルター ~肩関節の可動域を広げる~
4	12月9日(金) / 9:50~12:00	用具を使って ボール ~骨盤底筋の強化~
5	12月16日(金) / 9:50~12:00	音楽に合わせてレッツゴードダンス1
6	12月23日(金) / 9:50~12:00	音楽に合わせてレッツゴードダンス2

【応募資格】 市内に在住する、満55歳以上の方

【定員】 18名 ※応募者多数の場合は抽選の上、受講者を決定いたします。

【受講料】 6,000円

【会場】 北九州市立年長者研修大学校 周望学舎体育館

【服装等】 運動ができる服装・室内シューズ・タオル・飲み物（水分補給）をご用意ください。

【申込締切】 令和4年10月31日(月) 当日必着

【応募方法】 住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢・電話番号・通学時の自家用車使用の有無、「健康講座 元気はつらつ 3B 体操」と明記しはがきまたは、裏面の申込書で FAX 若しくは周望学舎ホームページ上の短期講座お申し込みフォームで、下記までお申込みください。

※新型コロナ感染予防対策

○マスクの着用、こまめな手指の洗浄・消毒をお願いいたします。

○発熱、咳、咽頭痛、味覚異常等がある方は、参加できません。

○今後の新型コロナウィルス感染状況によっては、講座が中止になる場合があります。

問合せ先

〒803-0852

北九州市小倉北区新高田二丁目29番1号

「北九州市立年長者研修大学校周望学舎事務課」(塚元・永山)

TEL093-591-2626 FAX:093-591-2629

Mail: shubo@kitaq-shakyo.or.jp



周望学舎は、北九州市社会福祉協議会
が指定管理者として運営しています。

※応募された個人情報は、この講座以外の目的で使用することはありません。

★★交通のご案内★★

周望学舎

交通アクセス

交通ご案内

- JR南小倉駅で下車、徒歩18分
- JR西小倉駅で下車、スクールバスで15分
- 西鉄バス停「第一高田町」より徒歩15分
- ※西小倉駅よりスクールバス送迎あり

〒803-0852 小倉北区新高田二丁目29-1 TEL 591-2626

★★スクールバスのご案内★★

◆迎え（定期便）

	JR 西小倉駅	西鉄バス 八坂神社	小倉北区 ムーブ前	木町交番 向かい側	周望学舎
定期便1	8:50	8:52	8:55	9:00	9:05
定期便2	8:55	8:57	9:00	9:05	9:10

◆送り（定期便）

	周望学舎	木町 交番前	ソレイユホ ール前	西鉄バス 八坂神社	JR 西小倉駅
定期便	12:20	12:25	12:30	12:33	12:35

.....

健康講座元気はつらつ3B体操 申込書			
ふりがな氏名		年齢(歳)	男・女
住所	〒	()	—
電話番号			
通学时自家用車の使用		有 ・ 無	

FAXでのお申し込みは591-2629まで!