

# 平成30年度 北九州市女性体操教室

「北九州市女性体操教室」は、日ごろ運動する機会が少ない女性を対象に、初めての方でも気軽にできる「ストレッチ体操」、「リズム体操」、「ボールを使った体操」等を行い、身体を動かすことの楽しさを発見し、健康増進や体力向上を図ることを目的に実施しています。



《対 象》 北九州市内にお住まい、または勤務している女性

《日時・会場》

<p><b>黒崎体育館(4.5月)</b> 八幡西区藤田4丁目1-1 Tel645-1199</p> <p><b>城山体育館(6.7.9.10月)</b> 八幡西区屋敷2丁目14-1 Tel642-9575</p>	<p>火曜日 13:30~15:00</p>	<p>4月・10日、17日、24日(黒崎) 5月・8日、15日、22日、29日(黒崎) 6月・5日、12日、19日、26日(城山) 7月・3日、10日(城山) 8月・開催なし 9月・11日、18日、25日(城山) 10月・2日、9日(城山)</p>
<p><b>曾根体育館</b> 小倉南区下曾根4丁目22-2 Tel472-0215</p>	<p>水曜日 13:30~15:00</p>	<p>4月・11日、18日、25日 5月・9日、16日、23日、30日 6月・6日、13日、20日、27日 7月・4日、11日 8月・開催なし 9月・12日、19日、26日 10月・3日、10日</p>
<p><b>浅生スポーツセンター</b> 戸畑区浅生2丁目1-1 Tel883-5501</p>	<p>金曜日 10:00~11:30</p>	<p>4月・13日、20日、27日 5月・11日、18日、25日 6月・1日、8日、15日、22日、29日 7月・6日、13日 8月・開催なし 9月・14日、21日、28日 10月・5日、12日</p>

《参 加 料》 65歳未満：8,850円(スポーツ傷害保険料、テキスト・用具代等含む)  
65歳以上：8,200円(スポーツ傷害保険料、テキスト・用具代等含む)

《服 装》 運動のできる服装(トレーニングウェア)  
体育館用シューズ(足首の固定されるものを除く 例：バスケットシューズ等)

《申し込み方法》 各体育館とも、初回開講日の教室開始30分前から受付します。  
※事前の申し込みは必要ありません。

《指 導》 福岡県女子体育連盟会員

《そ の 他》 教室中の傷害等については、応急手当のみとします。

《主 催》 北九州市、福岡県女子体育連盟北部支部

《問い合わせ》 福岡県女子体育連盟北部支部

Tel883-5566(戸畑コミスポ)

担当：飯野、浦橋

北九州市市民文化スポーツ局スポーツ振興課 Tel582-2395

担当：長尾・桑本

