

# 平成31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</b> 八幡西区藤田4丁目1-1 TEL645-1199</p>	<p>火曜日 13:30~15:00</p>	<p>4月・9日、16日、23日 5月・7日、14日、21日、28日 6月・4日、11日、18日、25日 7月・2日、9日、16日 8月・開催なし 9月・10日、17日、24日 10月・1日</p>
<p><b>菅根体育館</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・10日、17日、24日 5月・8日、15日、22日、29日 6月・5日、12日、19日、26日 7月・3日、10日、17日 8月・開催なし 9月・11日、18日、25日 10月・2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・12日、19日、26日 5月・10日、17日、24日 6月・7日、14日、21日、28日 7月・5日、12日、19日 8月・開催なし 9月・6日、13日、20日、27日 10月・4日</p>

《参 加 料》 4月：無料  
5月以降：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、西村

