

# 令和4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》

<b>若松体育館</b> 若松区古前1丁目1番1号 TEL: 761-1983	火曜日 10:00~11:30	4月12,19,26
<b>黒崎体育館</b> 八幡西区藤田4丁目1番1号 TEL: 645-1199	火曜日 13:30~15:00	4月12,19,26
<b>城野体育館</b> 小倉南区八幡町34番1号 TEL: 951-6313	水曜日 10:00~11:30	4月13,20,27
<b>曾根体育館</b> 小倉南区下曾根4丁目22番2号 TEL: 472-0215	水曜日 13:30~15:00	4月13,20,27
<b>門司体育館</b> 門司区高田1丁目20番1号 TEL: 381-6445	木曜日 10:00~11:30	4月14,21,28
<b>浅生スポーツセンター</b> 戸畑区浅生2丁目1番1号 TEL: 883-5501	金曜日 10:00~11:30	4月8,15,22

《参加料》 無料

《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：バスケットボールシューズ等）

《申込み方法》 各体育館とも、初回開校日の教室開始30分前から受付します。

※事前申し込み不要

《指導》 福岡県女子体育連盟

《その他》 教室中の障害等については、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

《問い合わせ》 福岡県女子体育連盟北部支部

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

Tel : 582-2395 担当：長尾、村上

