

ストレッチや筋力向上トレーニングなど、ご自宅でも継続できる簡単な運動方法を学ぶ教室を開催します。

【教室内容】

自宅でも継続して取り組める運動の紹介(ストレッチ、筋トレ、脳トレなど)

フレイル予防についてのミニ講座

簡単な体力測定



教室番号	場所	日程
門一①	旧大連航路上屋 多目的室 B (門司区西海岸1丁目3番5号)	10月2日~12月11日
		木曜日 10:00~11:30
門一②	新門司地域交流センター 多目的ホール (門司区吉志新町2丁目1番1号)	10月2日~12月18日
		木曜日 13:30~15:00
門一③	スポーツクラブ Esta 門司 2階スタジオ (門司区梅ノ木町5番1号)	10月3日~12月19日
		金曜日 15:00~16:30
北一①	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月6日~1月19日
		月曜日 16:00~17:30
北一②	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月7日~1月20日
		火曜日 16:00~17:30
北一③	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月2日~12月11日
		木曜日 16:30~18:00
南一①	北方地域交流センター 大集会室 (小倉南区北方3丁目31番1号)	10月1日~12月10日
		水曜日 13:30~15:00
南一②	北方地域交流センター 大集会室 (小倉南区北方3丁目31番1号)	10月3日~12月12日
		金曜日 10:00~11:30
南一③	文化記念公園 第1・2会議室 (小倉南区田原5丁目1番2号)	10月1日~12月10日
		水曜日 15:30~17:00
南一④	徳力地域交流センター 大会議室 (小倉南区徳力6丁目3番1号)	10月2日~12月11日
		木曜日 10:00~11:30
若一①	スポーツクラブ リフレ若松 2階スタジオ (若松区二島2丁目2番14号)	10月7日~1月20日
		火曜日 15:00~16:30
若一②	スポーツクラブ リフレ若松 2階スタジオ (若松区二島2丁目2番14号)	10月3日~12月12日
		金曜日 15:00~16:30

教室番号	場所	日程
東一①	さわらび F&C クラブ 1階スタジオ (八幡東西本町4丁目13番5号)	10月1日～12月10日
		水曜日 15:15～16:45
東一②	グローバルマーケットアクアパーク桃園 会議室1・2 (八幡東区桃園3丁目1番6号)	10月2日～12月11日
		木曜日 10:30～12:00
西一①	的場池体育館 視聴覚室 (八幡西区的場町1番2号)	10月7日～1月20日
		火曜日 15:30～17:00
西一②	黒崎ひびしんホール 大練習室 (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月2日～12月25日
		木曜日 10:30～12:00
西一③	黒崎ひびしんホール 大練習室 (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月2日～12月25日
		木曜日 14:00～15:30
西一④	折尾まちづくり記念館 会議室2・3 (八幡西区堀川町5番23号)	10月3日～12月12日
		金曜日 10:00～11:30
西一⑤	楠橋地域交流センター ホール (八幡西区楠橋西2丁目16番22号)	10月3日～1月16日
		金曜日 10:00～11:30
戸一①	第一警備スポーツセンター戸畑 剣道場 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月7日～1月20日
		火曜日 10:00～11:30
戸一②	第一警備スポーツセンター戸畑 剣道場 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月2日～12月11日
		木曜日 10:00～11:30

申込期間

令和7年7月29日(火)～8月15日(金) ※郵送の場合は消印有効

申込方法

電子申請・往復はがき ※必ず往復はがきでお申込みください。

【電子申請の場合】

電子申請はこちらから



【往復はがきの場合】 ※一人につき1枚、1コースまで

往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	返信の内容面
〒802-8560 往信 小倉北区馬借 1-7-1 認知症支援・ 介護予防センター 「筋トレ」担当	この面は、何も記入 しないでください。	郵便番号 返信 参加者住所 参加者氏名	1. 教室番号 (1コースのみ) 2. 郵便番号・住所 3. 名前(フリガナ) 4. 年齢 5. 電話番号

【申込み】 北九州市認知症支援・介護予防センター「筋トレ教室」担当
〒802-8560 小倉北区馬借 1 丁目7番1号

【問合せ】 特定非営利活動法人 北九州スポーツクラブ連絡会
TEL:093-883-8350