

無理せずできる健康習慣！

参加
無料

介護予防体操教室

体力に自信がなくても大丈夫！



日時

毎週 金曜日
9:15 ~ 9:45

4月3日
スタート

プログラム内容

- * 準備運動
- * 筋力アップ体操
- * バランス体操 など

場所

福岡武道館

定員 12名
要申込/先着順

服装・持ち物

予約

教室開催日7日前午前8時
から教室開始前まで
(定員になり次第締め切りとなります)

- ・動きやすい服装 ・シューズ
- ・フタつきの飲み物 ・タオル

年間開催スケジュール

26 4月	3日・10日・17日・24日	10月	2日・9日・16日・23日・30日
5月	1日・8日・15日・22日・29日	11月	6日・13日・20日・27日
6月	5日・12日・19日・26日	12月	4日・11日・18日・25日
7月	3日・10日・17日・24日・31日	27 1月	8日・15日・22日・29日
8月	7日・21日・28日	2月	5日・12日・19日・26日
9月	4日・11日・18日・25日	3月	5日・12日・19日・26日

お申込み

スマートフォンで右のコードを
読み取ってお申込みください



主催

福岡武道館

安心安全な福岡・武道館運営パートナーズ
代表企業：シンコースポーツ九州㈱
☎092-633-2666
〒812-0045 福岡市博多区東公園8番3号