

健康寿命をのばす貯筋運動



令和7年度久留米市総合福祉会館主催事業

将来にわたり、ご自身の力で生き生きと活動するために、今から「貯筋」をはじめませんか。

貯筋運動は、年齢を重ねても力強く歩み続けることを目指す、大切な運動です。

ご自身のペースで無理なく続け、筋力をつけて、豊かな未来へとつなげましょう。

2026年 2月～ 3月 10:00～11:30 水曜日

2月4日

2月18日

2月25日

3月4日

3月11日

3月18日

場 所 久留米市総合福祉会館（長門石1-1-32）

講 師 まつふじ のりこ
松藤 倫子 先生

内 容 リズムダンスと貯筋運動

募集人数 25名

料 金 無 料

対 象 者 久留米市内在住で60才以上の方 体に障がいのある方 ひとり親家庭の方

申込方法 電話・FAX・または会館へ直接申し込み TEL 38-9288 FAX 38-9289

申し込みの方は会館の電話番号の登録をお願いします

申込期限 1月8日(木)～1月14日(水) 9時～16時 休館日の土曜日を除く

抽 選 日 1月15日(木)当選者の方には16日(金)16時までに電話をします 落選者の方にはありません

注意事項 3回以欠席があった場合は、次回の抽選に影響いたします