

## 令和8年度総合福祉会館主催事業年間スケジュール予定（運動系）

募集開始	開催期間	教室名	曜日	時間
3月9日（月）	4/3～4/24	やすらぎのヨガ教室	金	13:30～15:00
4月8日（水）	5/12～6/2	初心者の太極拳教室	火	10:00～11:30
5月8日（金）	6/3～6/24	健康寿命をのばす貯筋運動	水	10:00～11:30
6月8日（月）	7/7～7/28	Bodyバランス&エアロ	火	10:00～11:30
7月8日（水）	8/7～9/4	やすらぎのヨガ教室	金	13:30～15:00
8月10日（月）	9/1～9/22	初心者の太極拳教室	火	10:00～11:30
9月8日（火）	10/7～10/28	健康寿命をのばす貯筋運動	水	10:00～11:30
10月8日（木）	11/3～11/24	Bodyバランス&エアロ	火	10:00～11:30
11月9日（月）	11/27～12/18	やすらぎのヨガ教室	金	13:30～15:00
12月8日（火）	1/5～1/26	初心者の太極拳教室	火	10:00～11:30
1月8日（金）	2/3～2/24	健康寿命をのばす貯筋運動	水	10:00～11:30
2月8日（月）	3/2～3/23	Bodyバランス&エアロ	火	10:00～11:30

### 【注意事項】

- 申込みはいずれも9時開始で先着順受付です
- 原則2ヶ月続けての参加はできません
- 参加費は無料です
- 参加対象者は久留米市在住の60歳以上の方、身体に障害のある方、ひとり親家庭の方です
- 会館や講師の都合により予定が変更になる場合があります