

健康寿命をのばす貯筋運動



令和8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

令和8年 6月 全4回 水曜日 10:00~11:30

3日

10日

17日

24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 20名 ※先着順受付
- 料 金 無 料
- 対 象 者 久留米市内在住で60歳以上の方 体に障がいのある方
母子父子家庭の方
- 申込方法 原則電話でお申し込みください
TEL 38-9288 FAX 38-9289
※会館窓口では受け付けできませんのでご了承ください
- 申 込 日 5月8日(金)~ 9時~16時 休館日の土曜日を除く