

健康寿命をのばす貯筋運動



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

令和8年 10月 全4回 水曜日 10:00~11:30

7日

14日

21日

28日

場 所 久留米市総合福祉会館（長門石1-1-32）

講 師 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 ※応募者多数の場合は抽選

料 金 無 料

対 象 者 久留米市在住で60歳以上の人・体に障がいのある人
母子・父子家庭の人

申込方法 電話・FAX・窓口でお申し込みください

TEL 38-9288 FAX 38-9289

申込期間 9月8日(火)~15日(火)9時~16時 休館日の土曜日を除く

抽 選 日 令和8年9月16日(水)

当選者の方のみ17日(木)16時までに電話致します