

ころばん塾 参加者募集

転倒予防のストレッチ運動、筋力向上トレーニングを中心とした運動教室です。



途中からの参加でも
大丈夫です！

室内で運動資格のある先生と
一緒に筋力向上トレーニングを
しましょう。



傷害保険料が必要です。
65歳以上 1,200円
64歳以下 1,850円です。
(年齢は4月1日現在)

各教室 全16回

会場	日程		
三毛門公民館	5月9日(月) ~ 6月29日(水)	13:30~15:00	毎週月・水曜日
角田公民館	7月15日(金) ~ 9月14日(水)	10:00~11:30	毎週水・金曜日
黒土公民館	10月5日(水) ~ 11月30日(水)	10:00~11:30	毎週水・金曜日
山田公民館	12月13日(火) ~ 2月14日(火)	10:00~11:30	毎週火・木曜日

*対象者は豊前市に住所がある40歳以上の方です。

※定員：各教室10名程度 定員になり次第締め切ります。

【申し込み及び問い合わせ先】

豊前市役所 健康長寿推進課 介護保険係

電話：82-8114