

令和4年度(2022年10月1日～2023年3月31日)

# 健幸リズム教室・男性のためのすこやか運動教室開催のお知らせ

高齢者支援課 高齢者支援係

太宰府市五条3-1-1 いいき情報センター1階  
☎(929)3210 / ☎(929)3206

開所日時:月～金曜日(祝祭日を除く)午前8時30分～午後5時

教室を再開します

65歳以上の市民が  
対象です



問い合わせ先

## 男性のためのすこやか運動教室

<要予約・定員30人>

年齢によってコースを分けています。

Aコース:75歳以上 Bコース:65歳～74歳

内容:男性のみを対象とした教室です。筋力トレーニングや柔軟性を高める運動について説明や実践を行います。  
※1教室50分

場 所:とびうめアリーナ(総合体育館) 2階

時 間:コースによって違います。

Aコース 13:00受付開始、13:30教室開始

Bコース 14:00受付開始、14:30教室開始

申込期間:9月1日～12日(消印有効)

日 程:10月～翌年3月までの月曜日(月2回)

※詳しい日程は申し込み後、返信用はがきでお知らせします。

※申し込み前に日程を知りたい場合は、問い合わせてください。

## 健幸リズム教室

内容:音楽に合わせて軽く体を動かす教室です。以前までの教室内容とは異なります。 ※1教室90分

<要予約・定員30人>

太宰府市上下水道事業センター	10月 火曜	11月 火曜	プラム・カルコア太宰府(中央公民館)	12月 火曜	2月 火曜	3月 火曜	総合体育館(とびうめアリーナ)	1月 火曜
開始時間10:00(受付時間9:45)	4日 11日 18日	8日 15日 29日	開始時間10:00(受付時間9:45)	6日 20日 27日	7日 14日 21日	7日 14日 28日	開始時間10:00(受付時間9:45)	10日 24日 31日
申 込 期 間	9月1日～12日	10月1日～11日	申 込 期 間	11月1日～12日	1月4日～12日	2月1日～10日	申 込 期 間	12月1日～12日

※太宰府市上下水道事業センター(住所:御笠5-3-1)

まほろば号での行き方:⑥北谷回りバス乗車(1時間に1本)西鉄都府楼前駅から西鉄五条駅・西鉄太宰府駅などを経由し、上下水道事業センター下車(西鉄都府楼前駅から約40分/西鉄五条駅から約20分/西鉄太宰府駅から約15分)

## 申し込み方法 記入例を参考に往復はがきで申し込んでください。

往信用表面 宛先「〒818-0125太宰府市五条三丁目1番1号地域包括支援センター／太宰府市高齢者支援課」

往信用裏面 ①教室名「男性のためのすこやか運動教室」または「健幸リズム教室」

②氏名(ふりがな)・年齢・生年月日 ③電話番号

返信用表面 「応募者の郵便番号・住所・氏名」。返信用うら面には何も記入しないでください。

《留意事項》・応募は、1人1通のみ有効です。 ・同一世帯・家族の場合も、応募人数分の往復はがきが必要です。  
・応募者多数の場合、抽選にて参加者を決定します。 ・申込期間:消印有効

記入例

返信用(おて)	往信用(うら)	往信用(おて)	返信用(うら)
<input type="checkbox"/> 返信 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> あなたの住所 あなたの氏名	①教室名: 「男性のためのすこやか運動教室」または「健幸リズム教室」 ※健幸リズム教室は参加月を記載してください。 ②氏名(ふりがな)・年齢 ・生年月日 ③電話番号	<input type="checkbox"/> 返信 〒818 0125 太宰府市五条三丁目1番1号 地域包括支援センター	何も記入しないで ください