

令和8年度

参加無料

男性のための すこやか運動教室

筋力トレーニングを中心に行う男性のみを対象とした教室です。

椅子での運動を中心に、
筋力トレーニング・ストレッチなどの
柔軟性を高める運動を行います！



若々しくいきいきとした、たくましい体作りを
目指しましょう！

期間 令和8年5月～令和9年3月 月2回 1回50分間

※詳細の日程は参加決定した方へお知らせします

対象者 65歳以上の男性市民
(要支援・要介護で通所サービス利用中の方は対象外です)

定員 各30名程度 ※先着順ではありません※新規の人を優先します

場所 いきいき情報センター

コース ご自身の年齢によって選ぶコースが異なります

コース	曜日	対象年齢	会場	受付時間	開始時間
A	月曜日	80歳以上	いきいき情報センター	13時～	13時30分
B	(月2回)	65歳～79歳	いきいき情報センター	14時20分～	14時50分

申込方法 ①②いずれかの方法でお申し込みください

申込締切

4/10(金)
消印有効

1 往復はがきを郵送 の場合

必要事項を記入の上、下記宛先までお送りください

返信用 (おもて)	往信用 (うら)	往信用 (おもて)	返信用 (うら)
<input type="checkbox"/> 返信 あなたの住所 あなたの氏名	①教室名(コース名) 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 太宰府市五條三丁目1番1号 いきいき情報センター1階 太宰府市高齢者支援課	何も記入しないでください

2 普通はがきを持参 の場合

必要事項を記入の上、下記窓口までご持参ください

(おもて)	(うら)
<input type="checkbox"/> 返信 あなたの住所 あなたの氏名	①教室名(コース名) ②氏名(ふりがな)・ 年齢・生年月日 ③電話番号



申し込み結果は、はがきの裏面に貼付してお送りします

お問い合わせは
こちらまで

宛先
窓口
電話

太宰府市 高齢者支援課
〒818-0125 太宰府市五條3-1-1(いきいき情報センター1階)

092-929-3210