

# 令和7年度 北九州市女性体操教室

「北九州市女性体操教室」は、日ごろ運動する機会が少ない女性を対象に、初めての方でも気軽にできる「ストレッチ体操」「リズム体操」等を行います。

特に、自分の姿勢を意識して「ゆがみ・くせ」を知ること、理想的な姿勢に整え、心地よく汗を流し、楽しく笑って運動して、健康（幸）増進・体力向上を目指します。



《対 象》 北九州市にお住い、または勤務している女性

《日時・会場》 各教室10回

<b>黒崎体育館</b> 八幡西区藤田4丁目1番1号 TEL:645-1199	<b>火曜日</b> 10:00~11:30	4月 8・15・22 5月 13・20・27 6月 3・10・17・24
<b>三萩野体育館</b> 小倉北区三萩野3丁目3番1号 TEL:921-2761	<b>水曜日</b> 10:00~11:30	4月 9・16・23 5月 7・14・21・28 6月 4・11・18
<b>第一警備スポーツセンター 戸畑</b> 戸畑区浅生2丁目1番1号 TEL:883-5501	<b>金曜日</b> 10:00~11:30	4月 11・18・25 5月 9・16・23・30 6月 6・13・20

《参加料》 無料

《服装等》 運動できる服装（トレーニングウェア）  
 体育館用シューズ（足首を固定されるものを除く 例：バスケットボールシューズ）  
 敷物（ヨガマット・バスタオル等）

《申し込み方法》 各会場とも、初回開講日の教室開始30分前から受け付けをします。  
**直接会場においでください。事前申し込みは不要です！**

《指導》 福岡県女子体育連盟 北部支部

《その他》 活動中の事故等については、応急手当のみとします。

《主催》 北九州市、福岡県女子体育連盟 北部支部

《問い合わせ》 福岡県女子体育連盟 北部支部  
 都市ブランド創造局スポーツ振興課

TEL:582-2395

担当：上村・酒井

担当：長尾、中野華

