

男性のための ケア・トランポリン教室



筋力やバランス機能の向上、脳の活性化、呼吸機能を高めるなどの運動効果があります。
1人用の手すりつきトランポリンを用いて行います。
ぜひ参加しませんか？

対象者

市内在住18歳以上の男性

※人工関節置換術後や、めまいの症状がある方は参加できない場合があります
事前にかかりつけ医にご相談ください

期間

令和6年5月中旬～8月(週1回 全12回)

定員

各24名 (申込多数の場合抽選)

会場

- ① 総合保健福祉センター 金曜日 15:00～16:30 (一部月曜日)
(小倉北区馬借1丁目7-1)
- ② 黒崎ひびしんホール 火曜日 10:00～11:30
(八幡西区岸の浦2丁目1-1)

申込期間

令和6年4月10日(水)～4月26日(金)消印有効

申込方法

往復はがき または 電子申請

料金
無料

往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	往信の内容面
〒802-0014 往信 小倉北区砂津 1丁目5-26-201 日本ケア・ トランポリン協会	この面は、何も記入 しないでください。	郵便番号 返信 参加者のご住所 参加者のお名前	1. 希望会場 2. 郵便番号・住所 3. 名前(フリガナ) 4. 年齢 5. 電話番号

電子申請



【申し込み・問い合わせ先(実施機関)】

〒802-0014 北九州市小倉北区砂津1丁目5-26-201
一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会
TEL:093-511-6234

【主催】北九州市認知症支援・介護予防センター TEL:093-522-8765