

令和6年度 5・6月開始分



ケア・トランポリン教室



1人用の手すりつきトランポリンを用いて、4人1組で順番に行います。
骨密度や筋力UP、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。
ぜひ参加しませんか？

対象者

18歳以上の市民

※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

回数 24回、定員 20~24名、料金無料

区	会場	実施期間	曜日	時間
門司区	東郷市民センター	5月24日 ~ 11月1日	金	10:00 ~ 11:30
	大里南市民センター	6月6日 ~ 11月21日	木	13:30 ~ 15:00
小倉北区	日明市民センター	5月22日 ~ 10月30日	水	13:00 ~ 14:30
	山田地域交流センター	5月23日 ~ 10月24日	木	14:00 ~ 15:30
	寿山市民センター	6月3日 ~ 12月23日	月	13:30 ~ 15:00
小倉南区	長尾市民センター	5月27日 ~ 12月16日	月	13:00 ~ 14:30
	城野市民センター	6月3日 ~ 12月23日	月	10:00 ~ 11:30
	曾根東市民センター	6月3日 ~ 12月23日	月	15:30 ~ 17:00
	朽網市民センター	6月7日 ~ 11月22日	金	13:30 ~ 15:00
若松区	古前市民センター	5月27日 ~ 12月16日	月	10:00 ~ 11:30
八幡東区	枝光北市民センター	5月22日 ~ 10月30日	水	13:30 ~ 15:00
	平野市民センター	5月27日 ~ 12月16日	月	16:00 ~ 17:30
八幡西区	折尾西市民センター	5月21日 ~ 10月29日	火	13:00 ~ 14:30
	医生丘市民センター	5月21日 ~ 11月12日	火	16:00 ~ 17:30
	永犬丸西市民センター	5月22日 ~ 11月27日	水	15:30 ~ 17:00
	八児市民センター	5月23日 ~ 10月31日	木	14:30 ~ 16:00
	陣原市民センター	6月3日 ~ 12月23日	月	18:30 ~ 20:00
	則松市民センター	6月4日 ~ 11月12日	火	10:00 ~ 11:30
	本城市民センター	6月4日 ~ 12月24日	火	10:00 ~ 11:30
	香月市民センター	6月5日 ~ 11月13日	水	14:00 ~ 15:30
戸畑区	沢見市民センター	6月3日 ~ 12月23日	月	14:00 ~ 15:30
	牧山東市民センター	6月5日 ~ 11月13日	水	14:00 ~ 15:30

※申込多数の場合、抽選 ※7月以降に実施する教室については、6月15日から募集します

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 ※おひとり1年度につき1か所まで。複数会場の申込不可

往信の宛名面	返信の内容面	返信の宛名面	往信の内容面	電子申請
〒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	

【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