

## 令和8年度 高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室 日程表

定員：門-②は20名。それ以外は25名

| 区    | 教室番号 | 場所  | 日程                              |
|------|------|---|---------------------------------|
| 門司区  | 門-①  | 旧大連航路上屋 多目的室B<br>(門司区西海岸1丁目3番5号)                | 10月1日~12月10日<br>木曜日 10:00~11:30 |
|      | 門-②  | フィットネス&スパ エスタ門司 2階スタジオ<br>(門司区梅ノ木町5番1号)         | 10月2日~12月18日<br>金曜日 16:00~17:30 |
| 小倉北区 | 北-①  | スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス小倉 第2スタジオ<br>(小倉北区浅野1丁目1番1号) | 10月5日~1月18日<br>月曜日 16:00~17:30  |
|      | 北-②  | スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス小倉 第2スタジオ<br>(小倉北区浅野1丁目1番1号) | 10月6日~1月19日<br>火曜日 16:00~17:30  |
|      | 北-③  | スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス小倉 第2スタジオ<br>(小倉北区浅野1丁目1番1号) | 10月22日~1月7日<br>木曜日 16:30~18:00  |
| 小倉南区 | 南-①  | 北方地域交流センター 大集会室<br>(小倉南区北方3丁目31番1号)             | 10月2日~12月11日<br>金曜日 10:00~11:30 |
|      | 南-②  | 文化記念公園 第1・2会議室<br>(小倉南区田原5丁目1番2号)               | 10月7日~12月23日<br>水曜日 15:30~17:00 |
|      | 南-③  | 徳力地域交流センター 大会議室<br>(小倉南区徳力6丁目3番1号)              | 10月1日~12月10日<br>木曜日 10:00~11:30 |
| 若松区  | 若-①  | 若松市民会館 小ホール<br>(若松区本町三丁目13番1号)                  | 10月6日~1月19日<br>火曜日 14:00~15:30  |
|      | 若-②  | スポーツクラブ リフレ若松 2階スタジオ<br>(若松区二島2丁目2番14号)         | 10月2日~12月11日<br>金曜日 15:00~16:30 |
| 八幡東区 | 東-①  | グローバルマーケットアクアパーク桃園 会議室1・2<br>(八幡東区桃園3丁目1番6号)    | 10月6日~1月26日<br>火曜日 14:00~15:30  |
|      | 東-②  | グローバルマーケットアクアパーク桃園 会議室1・2<br>(八幡東区桃園3丁目1番6号)    | 10月1日~12月10日<br>木曜日 10:30~12:00 |
| 八幡西区 | 西-①  | 的場池体育館 視聴覚室<br>(八幡西区的場町1番2号)                    | 10月7日~12月23日<br>水曜日 14:00~15:30 |
|      | 西-②  | 黒崎ひびしんホール 大練習室<br>(八幡西区岸の浦2丁目1番1号)              | 10月1日~12月17日<br>木曜日 10:30~12:00 |
|      | 西-③  | 黒崎ひびしんホール 大練習室<br>(八幡西区岸の浦2丁目1番1号)              | 10月1日~12月17日<br>木曜日 14:00~15:30 |
|      | 西-④  | 折尾まちづくり記念館 会議室2・3<br>(八幡西区堀川町5番23号)             | 10月2日~12月11日<br>金曜日 10:00~11:30 |
| 戸畑区  | 戸-①  | 第一警備スポーツセンター戸畑 剣道場<br>(戸畑区浅生2丁目1番1号)            | 10月6日~1月19日<br>火曜日 10:00~11:30  |
|      | 戸-②  | 第一警備スポーツセンター戸畑 剣道場<br>(戸畑区浅生2丁目1番1号)            | 10月1日~12月10日<br>木曜日 10:00~11:30 |