



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：21回

会場	実施期間	曜日	時間	定員
深町市民センター	8月1日 ~ 12月19日	木	13:00 ~ 14:30	20名
赤崎市民センター	8月1日 ~ 12月26日	木	14:00 ~ 15:30	20名
高須市民センター	8月1日 ~ 12月19日	木	15:30 ~ 17:00	24名
青葉市民センター	8月2日 ~ 1月10日	金	13:00 ~ 14:30	24名
二島市民センター	8月7日 ~ 1月22日	水	13:30 ~ 15:00	24名

※申込多数の場合、抽選

※参加費無料

申込期間：令和6年6月15日（土）～6月30日（日）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。現在参加中の方は、申込不可。

<p>往信の宛名面</p> <p>〒802-0014</p> <p>往信</p> <p>小倉北区砂津 1丁目5-26-201</p> <p>日本ケア・ トランポリン協会</p>	<p>返信の内容面</p> <p>この面は、何も記入 しないでください。</p>	<p>返信の宛名面</p> <p>郵便番号</p> <p>返信</p> <p>参加者のご住所</p> <p>参加者のお名前</p>	<p>往信の内容面</p> <ol style="list-style-type: none"> 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