

令和6年度

戸畑区版



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
一枝市民センター	8月2日 ~ 1月24日	金	13:30 ~ 15:00	24名
三六市民センター	8月5日 ~ 2月10日	月	13:30 ~ 15:00	16名
浅生市民センター	8月6日 ~ 12月24日	火	10:00 ~ 11:30	24名
天籟寺市民センター	8月6日 ~ 12月24日	火	13:30 ~ 15:00	16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。

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