

令和8年度

北九州市女性体操教室

日ごろ運動する機会が少ない女性を対象に、初めての方でも気軽にできる「ストレッチ体操」「リズム体操」等を行います。

自分の姿勢を意識して「動く・立つ・歩く」ことで身体を整え、楽しく笑って運動しながら、心地よく汗を流し、健康(幸)増進・体力向上を目指します。

《対 象》北九州市にお住まい、または勤務している女性

《日時・会場》各教室10回

黒崎体育館 八幡西区藤田四丁目1番1号 TEL:645-1199	火曜日 10:00～ 11:30	4月 7・14・21日 5月 12・19・26日 6月 2・9・16・23日
三萩野体育館 小倉北区三郎丸三丁目3番1号 TEL:921-2761	水曜日 10:00～ 11:30	4月 8・15・22日 5月 13・20・27日 6月 3・10・17・24日
第一警備スポーツセンター戸畑 (2階アリーナ) 戸畑区浅生二丁目1番1号 TEL:883-5501	金曜日 10:00～ 11:30	4月 10・17・24日 5月 15・22・29日 6月 5・12・19・26日 ※5/29のみ1F 剣道場

《参加料》 無 料

《服装等》
・運動できる服装(トレーニングウェア)
・体育館用シューズ
・敷物(ヨガマット・バスタオル等)

《申込方法》 **事前申し込み不要**
直接会場においでください。

・各会場とも、教室開始30分前から受付
・2回目以降からでも参加可能

《指 導》 福岡県女子体育連盟 北部支部

《その他》 活動中の傷害等については、応急手当のみとします。

《主 催》 北九州市

《問合せ》
・北九州市都市ブランド創造局スポーツ振興課
担当:長尾 TEL093-582-2395

