

筋トレ・ストレッチ in福岡市立城南体育館

参加費

無料

城南区健康長寿100歳チャレンジ！
生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）
予防のための運動講座を開催します。
当日は家でも出来る、自重を使った簡単筋トレとストレッチを
行います。

日時 令和5年2月23日（木・祝）

17:30～18:30

対象 城南区在住又はお勤めの方 20～64歳

定員 29名 ※先着順、定員になり次第受付終了

申込期間 令和5年2月1日（水）～令和5年2月16日（木）

時間／9：00～19：00（休館日：第3月曜日）

申込方法 城南体育館へ、電話（092-851-0303）又は
直接来館し受付窓口で申込み。

①氏名②年齢③住所④連絡先をお伝えください。

【会場】福岡市立城南体育館 武道室
城南区別府6-14-22

※地下鉄七隈線「茶山駅」徒歩1分

【問合せ先】福岡市立城南体育館

tel:092-851-0303