

令和4年度 健康づくり教室

お問い合わせは、鳥栖市保健センター
TEL：85-3650

R4.4月 現在

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、急遽予定が変更になる場合がありますので、市のホームページ等でご確認ください。
※新型コロナウイルス感染予防のため事前の検温、マスクの着用が必要です。
体調に不安のある場合は入館できません。



中央老人福祉センターでの活動

予約不要

無料

市内在住者であれば、どなたでも参加できます。講師はいません。

活動名・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
よかデーお元気デー	活動日			毎週火曜日(※下記の日程を除く)									
毎週火曜 9:30~11:30 13:30~15:30	休み		3 午前 午後								3 午前 午後		21 午前 午後

内容：ビデオを見ながら体操
持ってくるもの：タオル・お茶

まちづくり推進センターでの活動

予約不要

無料

どなたでも参加できます。いずれも1時間半程度です。
2か月に1回健康運動指導士の指導があります。初めて参加される方は指導日がお勧めです。
※GoGoわかばABC、基里パワーABCについては、2グループに分かれての活動になるため2週に1回の参加となります。

活動名・場所・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
旭パワーABC 旭:東館毎週金曜13:30~	指導日		13		15		9		11		13		10
	休み	29					23			30			
GoGoわかばABC ※若葉 毎週水曜9:30~	指導日1	20		15		24		26		14		15	
	指導日2		18		20		28		16		11		22
	休み		4					5	23	28			
基里パワーABC ※基里 毎週火曜9:30~	指導日1	19		21		30		18		20		21	
	指導日2		31		26		27		22		31		14
	休み		3								3		21

内容：青竹踏み・ボール・椅子を使った体操
持ってくるもの：タオル・お茶・青竹踏み

青竹踏みは
どんなものでもOKです。



活動名・場所・時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
泉とすストレッチ 鳥栖 毎週金曜9:30~	指導日		13		8		9		11		13		10
	休み	29					23・30			30		3	3
ふもとストレッチ&ABC 麓 毎週火曜9:30~	指導日	26		28		23		25		20		28	
	休み		3・24								3	21	21