

令和5年度

スポーツ教室

# 若さはつらつ（ヨガ・太極拳）教室

～健康増進・体力づくりのために初心者の方を対象とした運動習慣のきっかけとなる教室です～

- ★ 対 象 : 市内居住者。年齢・性別は問いません。
- ★ 内 容 : 全12回で初心者向けに「ヨガ」と「太極拳」を行います。（両方受講）
- ★ 持 参 品 : タオル、飲み物、  
 ヨガ（ヨガマットか大判バスタオル）  
 太極拳（室内用シューズ ※上履きなど底の薄い靴）
- ★ そ の 他 : 参加無料、運動できる服装でお越しください。
- ★ 申し込み : 4月21日（金）までにスポーツ振興課へお電話下さい。
- ★ 定 員 : 各会場 先着30名 ※麓地区は20名
- ★ 場 所 : 各地区まちづくり推進センター（詳細は下表）※麓地区は鳥栖市陸上競技場（管理棟会議室）
- ★ 時 間 : 13:30～15:00



新型コロナウイルスの感染状況により、やむを得ず中止することがあります。

内 容 ・ 日 程（※日程注意）												
種目・回数 会場	手始めヨガ						しなやか太極拳					
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
鳥栖地区 【第2・4 金曜日】	5/26 開講式	6/9	6/23	7/14	7/28	8/25 ※	9/8	9/22	10/13	11/10 ※	11/24	12/8 修了式
鳥栖北地区 【第1・3 火曜日】	5/16 開講式	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	9/5 ※	9/19	10/3	10/17	11/7	11/21 修了式
田代地区 【第1・3 水曜日】	5/17 開講式	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	9/20	10/4	10/18	11/1 修了式
弥生が丘地区 【第2・4 火曜日】	5/23 開講式	6/13	6/27	7/11	7/25	8/8	8/22	9/12	9/26	10/10	10/24	11/14 修了式
若葉地区 【第1・3 金曜日】	5/19 開講式	6/2	6/16	7/7	7/21	8/4	8/18	9/1	9/15	10/6	10/20	11/17 ※修了式
基里地区 【第2・4 水曜日】	5/24 開講式	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/11	10/25	11/8 修了式
麓地区 【第1・3 木曜日】	5/18 開講式	6/1	6/15	7/6	7/20	8/3	8/17	9/7	9/21	10/5	10/19	11/2 修了式
旭地区 【第2・4 木曜日】	5/25 開講式	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	9/28	10/12	11/9 ※	12/14 ※修了式

問い合わせ先：鳥栖市 スポーツ振興課 TEL:85-3522

主催：鳥栖市