

## 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 毎週火曜 9:30~11:30 13:30~15:30	活動日			毎週火曜日(※下記の日程を除く)									
	休み					13 午前 午後				31 午前 午後		11 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。

初めて参加される方は事前に保健センターご相談ください。

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		10		12		13		8		24		14
	休み		3						15,22 29	27	3		7
GoGoわかばABC ※若葉 毎週水曜9:30~	指導日1	17		12		28		23		11		19	
	指導日2		15		10		18		27		15		19
	休み					14				4	1		
基里パワーABC ※基里 毎週火曜9:30~	指導日1	16		18		20		8		17		18	
	指導日2		14		16		17		19		14		11
	休み					13				31		11・25	

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		10		12		13		8		24		14
	休み		3				27			27	3		
ふもとストレッチ&ABC 麓 毎週火曜9:30~	指導日	30		18		20	10		19				18
	休み					13				31		11	

内容：泉とすストレッチ…ストレッチ

ふもとストレッチ&ABC…ストレッチと、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・(ふもとストレッチ&ABCのみ青竹踏み)