

令和7年度

スポーツ教室

# 若さはつらつ（太極拳・ヨガ）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。

※体力づくりを目的としており、営利目的などでの勧誘行為等をご遠慮ください。

★ 申し込み : 4月18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

★ 場 所 : 各地区まちづくり推進センター（詳細は下表）

★ 時 間 : 13:30～15:00



## 内 容 ・ 日 程（※日程注意）

| 種目・回数<br>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<br>〔第2・4 金曜日〕   | 5/23      | 6/13 | 6/27 | 7/11 | 7/25 | 8/8       | 8/22      | 9/12 | 9/26       | 10/10      | 10/24     | 11/14     |
| 鳥栖北地区<br>〔第1・3 火曜日〕  | 5/20      | 6/3  | 6/17 | 7/1  | 7/15 | 8/5       | 8/19      | 9/2  | 9/16       | 10/7       | ※<br>11/4 | 11/18     |
| 田代地区<br>〔第1・3 水曜日〕   | 5/21      | 6/4  | 6/18 | 7/2  | 7/16 | ※<br>8/20 | 9/3       | 9/17 | 10/1       | 10/15      | 11/5      | 11/19     |
| 弥生が丘地区<br>〔第2・4 火曜日〕 | ※<br>4/22 | 5/13 | 5/27 | 6/10 | 6/24 | 7/8       | ※<br>8/26 | 9/9  | ※<br>10/14 | 10/28      | 11/11     | ※<br>12/9 |
| 若葉地区<br>〔第1・3 金曜日〕   | 5/16      | 6/6  | 6/20 | 7/4  | 7/18 | 8/1       | ※<br>9/5  | 9/19 | 10/3       | 10/17      | 11/7      | 11/21     |
| 基里地区<br>〔第2・4 水曜日〕   | 5/14      | 5/28 | 6/11 | 6/25 | 7/9  | 7/23      | ※<br>8/27 | 9/10 | 9/24       | 10/8       | 10/22     | 11/12     |
| 麓地区<br>〔第1・3 木曜日〕    | 5/15      | 6/5  | 6/19 | 7/3  | 7/17 | 8/7       | 8/21      | 9/4  | 9/18       | 10/2       | 10/16     | 11/6      |
| 旭地区<br>〔第2・4 木曜日〕    | 5/22      | 6/12 | 6/26 | 7/10 | 7/24 | ※<br>8/28 | 9/11      | 9/25 | 10/9       | ※<br>11/13 | 11/27     | 12/11     |

問い合わせ先：鳥栖市 スポーツ振興課 TEL:85-3522