

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	29 午前 午後	6 午前 午後				23 午前 午後			30 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。

※G○G○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		9		11		12		14		16		13
	休み					15			7・28	5・26	2		6・20
G○G○わかばABC ※若葉 毎週水曜9:30～	指導日1	16		11		27		22		10		18	
	指導日2		14		9		17		26		14		18
	休み					13				3・31		11	
基里パワーABC ※基里 毎週火曜9:30～	指導日1	15		17		19		7		16		17	
	指導日2		13		15		16		18		13		10
	休み	29	6			12	23			30	6		

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		9		11		26		14		16		13
	休み					15				26	2	6	20
ふもとストレッチ&ABC 麓 毎週火曜9:30～	指導日	22		17		19			18		27		10
	休み	29	6				23			30			

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）