



2025年度

赤間西地区コミュニティ・センター



協力：赤間西地区コミュニティ運営協議会・健康福祉部

# 健康づくり運動教室

今年も赤間西地区コミュニティ・センターで運動教室を実施します！

お友達と一緒に楽しく運動を始めませんか？

対象

赤間西地区にお住まいの方。要支援・要介護と認定されていても会場にお越しいただける方は大歓迎！（赤間西地区以外の方もお気軽にどうぞ！）

開催日 毎月第4金曜日 10:00～11:30

料金 1回当たり500円（毎回徴収します）

場所 赤間西地区コミュニティ・センター（宗像市三郎丸5丁目2-24）



4月25日(金)	9:30～11:30	血圧測定、フレイルの予防の為の質問票、健康相談、健康講話
5月30日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
6月27日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
7月25日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
8月22日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
9月26日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
10月24日(金)	9:30～11:30	体力測定
11月28日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
12月26日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
1月23日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
2月27日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操
3月27日(金)	10:00～11:30	体操、筋トレ、脳トレ ニギニギ体操

※市スポーツサポートセンターによるインボディ測定日は10/30(木)です。

お問合せ：赤間西コミュニティ・センター事務局 TEL 0940-38-9506