

会場は農業者  
トレーニング  
センターです！

# 運動講座参加者募集【11月から始まります】

参加対象者：筑紫野市内在住・在勤でこれからスポーツを始めたい人や健康を維持したい人

本格的にスポーツを  
楽しみたい方に  
おすすめ！



笑い声あいの白熱したゲームが  
楽しめます！

## 「スキスポ」

コース ◎月曜日（9：15～11：00）  
◎木曜日（9：15～11：00）

運動内容 バドミントン系やバレーボール系等の  
ネットを挟んだ種目  
（申し込み状況によって種目を決定します）

定員 各曜日 20人（運動習慣のない人を優先します）

スポーツを始める  
きっかけ作りに！



スポーツゲームでリフレッシュ！

## 「フィジカルライフ」

コース ◎火曜日（10：00～12：00）

運動内容 バドミントン系やバレーボール系等の  
ネットを挟んだ種目  
（申し込み状況によって種目を決定します）

定員 20人（運動習慣のない人を優先します）

働いている方に  
おすすめ！



仕事もリフレッシュも大切！白熱した  
ゲームでスッキリ笑顔にないましょう♪

## 「スマイル↑↑サタデー」

コース ◎土曜日（9：15～11：15）

運動内容 バドミントン系やバレーボール系等の  
ネットを挟んだ種目  
（申し込み状況によって種目を決定します）

定員 20人（就業している人を優先します）

やさしい運動で  
転倒予防！



健康づくり♪仲間づくり♪体づくり♪  
メタボ・ロコモ予防で健康寿命を延ばそう！！

## 「にこレク」

コース ◎水曜日（10：00～11：30）  
◎金曜日（10：00～11：30）

運動内容 椅子に座っておこなう運動やリズム体操、  
ストレッチ等

定員 各曜日 20人

参加費 各コース 3,130円（全15回）

保険料 各コース 810円（傷害総合保険に加入）

申し込み方法

往復ハガキに

- ①参加希望講座・希望曜日
  - ②氏名（ふりがな）
  - ③年齢・性別
  - ④郵便番号
  - ⑤住所
  - ⑥携帯番号（お持ちでない方は連絡のつく番号）
  - ⑦講座の参加動機
- ⑧就業の有無（スマイルサタデーを希望の方のみ）を記入の上、申し込み先宛に郵送してください。

※ハガキ1枚につき、1つの講座から1つのコースを選んでください（ハガキ1枚につき1人の申し込み）

※1つの講座から2つのコースを受講することは出来ません。

※定員を超えた場合は抽選をおこないます。

※10月4日（水）以降に参加決定通知を発送いたします。

お問合せ・  
お申込み先

（指定管理者）一般社団法人 筑紫野市体育協会  
〒818-0065 大字諸田 172（農業者トレーニングセンター内）  
☎923-6290（問合せ時間：平日9時～17時まで）

○電話、FAXでの申し込みは不可。

○詳しくはお問い合わせください。またホームページにて掲載しております。

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座を延期・中止する場合があります。ご了承ください。

令和5年9月29日（金）消印有効

