★日時・会場

地 区	教 室 名	開 催 日	時 間	場 所
吉武	城南ヶ丘アドバンス	毎週水曜	10:30～12:30	城南ヶ丘公民館
赤間	緑町アドバンス	毎週月曜	14:00～16:00	緑町公民館
	広陵台1丁目元気アップ運動教室	毎週水曜	10:00～11:30	広陵台1丁目公民館
赤間西	赤間西健康づくり運動教室	第4金曜	10:00～11:30	赤間西コミセン
	城ヶ谷アドバンス	毎週月曜	10:30～12:30	城ヶ谷公民館
	赤間西はつらつ健康体操教室	第2･4木曜	13:30～15:00	赤間西コミセン
自由ヶ丘	自由ヶ丘健康づくり運動教室	第2･4金曜	13:30～15:00	自由ヶ丘コミセン
	自由ヶ丘男性だけの運動教室	第3金曜	13:30～15:00	自由ヶ丘コミセン
	自由ヶ丘南アドバンス	毎週木曜	14:00～16:00	自由ヶ丘南第2区公民館
	青葉台運動教室	第3火曜	10:00～11:30	青葉台2丁目公民館
日の里	日の里アドバンス	毎週金曜	14:00～16:00	日の里コミセン
	日の里地区健康づくり塾①	毎週火曜	13:15～14:45	日の里コミセン
	日の里地区健康づくり塾②	毎週火曜	15:00～16:30	日の里コミセン
	日の里5丁目元気アップ運動教室A	毎週金曜	11:00～12:30	日の里団地5丁目集会所
	日の里5丁目元気アップ運動教室B	毎週金曜	12:45～14:15	日の里団地5丁目集会所
	日の里9丁目元気アップ運動教室A	隔週月曜	10:00～11:30	日の里9丁目自治公民館
	日の里9丁目元気アップ運動教室B	隔週月曜	10:00～11:30	日の里9丁目自治公民館
	日の里元気度アップ教室A	毎週木曜	9:15～10:45	日の里コミセン
	日の里元気度アップ教室B	毎週木曜	11:00～12:30	日の里コミセン

※開催日や時間は、天候やその他都合により変更になる場合があります。
※申し込みは不要ですが、教室によっては定員超過しているところもあります。
また、新型コロナウイルスの影響で、人数制限や中止している教室もありますので、事前に健康課へご確認ください。

地 区	教 室 名	開 催 日	時 間	場 所
南郷	朝野健康づくり運動教室	第1･3金曜	13:30～15:00	朝野公民館
東郷	田熊アドバンス	毎週水曜	14:00～16:00	田熊区公民館
河東	河東健康づくり運動教室	第2･4金曜	10:00～11:30	河東コミセン
	河東アドバンス	毎週火曜	10:30～12:30	須恵公民館
	河東地区健康づくり塾	毎週水曜	10:00～11:30	宗寿園
	河東ケアトランポリン健康運動教室	毎週火曜	9:30～12:00	河東コミセン
玄海	神湊健康づくり運動教室	第1･3金曜	10:00～11:30	神湊公民館
	牟田尻アドバンス	毎週木曜	10:30～12:30	牟田尻公民館
	江口元気アップ運動教室	第3木曜	10:00～11:30	江口公民館
池野	池野アドバンス	毎週土曜	14:00～16:00	池野コミセン
	池野にぎにぎ会はつらつ体操教室	第3金曜	9:30～11:00	池野コミセン
岬	あいわいサロン①	月1回木曜 不定期	10:00～11:30	岬コミセン
	あいわいサロン②	月1回木曜 不定期	10:00～11:30	ハイマート杏

（令和5年3月末現在）

お近くに教室がない方、教室があったらいいなぁという方、教室の新規立ちあげを健康課と一緒におこなってみませんか？
健康課まで、お気軽にご連絡ください♪

宗像市健康課　TEL(0940)36－1187