

令和3年度

行ってみよう！運動教室



健康づくり・介護予防のために、地域の人が主体的に開催している運動教室を紹介します！
楽しく運動を始めませんか？

～各地区の教室一覧は裏面へ！～

★対象

宗像市にお住まいの方。

シニア世代の人、要介護認定を受けている人でも、歩いて(杖等を使って)会場までお越しいただける人は、どなたでもどうぞ！

★内容

ストレッチや筋トレ・全身運動で身体を、指先運動で脳をトレーニング！
実技を交えながら、楽しく学びます。

みんなでワイワイにぎやかに
汗を流しましょう♪

★料金

1回 **500円**

参加の際、その都度お支払いください。

身体を鍛える！



脳を鍛える！



【お問合せ】宗像市健康課

TEL (0940)36-1187

★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	13:30~15:30	緑町公民館
	広陵台1丁目元気アップ運動教室	第1・3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1・3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A	第2・4金曜	13:30~15:00	自由ヶ丘コミセン
	自由ヶ丘健康づくり運動教室B	第2・4金曜	15:00~16:30	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	毎週月曜	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①	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②	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
玄海	神湊健康づくり運動教室 A	第1・3金曜	9:00~10:30	神湊公民館
	神湊健康づくり運動教室 B	第1・3金曜	10:50~12:20	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	江口区公民館
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	月1回木曜 不定期	10:00~11:30	岬コミセン

(令和3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あという方、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

