

どなたでも参加できます！

初回無料体験実施中

月会費3,000円(月6回)でお好きな講座を！

心体のいやし

月曜日 11:00～12:30 久留米市荘島体育館
経絡リンパで内側から、心体が変わると人生も変わる！

気持ちよかストレッチ

火曜日 11:00～12:30 久留米市荘島体育館
毎週違ったストレッチで心と身体をリフレッシュ！

はつらつエアロ

月曜日 19:00～20:30 荘島コミュニティセンター
金曜日 10:00～11:30 篠山コミュニティセンター
ストレス解消そして身体能力を高めます！

楽しかヨガ

水曜日 11:00～12:30 久留米市荘島体育館
木曜日 19:00～20:30 久留米市荘島体育館
内を観る美容と健康の体感をお楽しみ下さい！

健康太極拳

水曜日 19:00～20:30 篠山コミュニティセンター
時空を超え健康・長寿に良いとされる健康法を！



下記《座学コース》は月2,000円で受講可(15分健康体操も)

安心生き生き

木曜日 10:00～12:00 篠山コミュニティセンター
まさかの時の備えとあなたの生き甲斐探しを応援します！

団塊・シニア

金曜日 19:00～21:00 市役所3階会議室
社会貢献をテーマにあなたの知識や経験を！

明るく、笑顔でふれあう
各種講座をお楽しみ下さい



子ども元気っ子
月1,500円

①火曜日 17:30～18:30 篠山小学校体育館
②木曜日 17:30～18:30 久留米市荘島体育館
楽しみながら体力創りと集中力・創造力・協調性を育成！

※上記日程及び開催場所は変更する場合があります。