

いつでもどこでも好きな講座をお楽しみ頂けます!

初回無料体験をお試ください (1講座のみ)

◇**運動系講座** ⇒ 月会費(4回) 3,000円 ⇒ 月5回以上は、1回プラスごとに500円

講師 午前の部 (10:00～11:30)

美ストレッチ 火曜日 富永 ルナ
普段使わない筋肉を目覚めさせ、無理なくトレーニングします

楽しかヨガ 水曜日 戸澤 佳恵
楽しみながら「ホッ」とするヨガ♡
心も体も癒してあげましょう!

ストレッチ&スロトレ 金曜日 横道 勝紀
リラックス(ストレッチ)と緊張(スロートレーニング)で
体の変化を自分自身で感じ、体調を整えていきましょう!

講師 午後の部 (19:30～21:00)

ZUMBA(ズンバ) 月曜日 原口 りつ子
ラテン系の音楽に合わせて、楽しくダンス!
脂肪燃焼もしていきます

健康太極拳 水曜日 竹之内 朋子
呼吸を感じて…身体を感じて…ゆっくり動く…。
ゆっくり動く事で身体が変わる。あるがままの自分を見つめて動きましょう。

ソフトピラティス 金曜日 富永 ルナ
インナーの筋肉をゆっくり使って綺麗なボディ
ラインを目指そう!

◇**認知症予防講座** ⇒ 月会費(3回) 2,000円(久留米市キラリ輝く市民活動活性化事業)

団塊シニアサロン 火曜日 (13:30～15:00)
元気で長生きを目指し、お茶を飲みながら気軽に
生きがい探しを語り合う場です

認知症を防ごう 木曜日 新現役人財バンク
早期発見・早期治療の為に (10:00～11:30)
認知症のホットな情報を知り、その予防を学びます

アイパッドで脳トレ 水曜日 ipad慰問隊
今話題のアイパッドを楽しみ (13:30～15:00)
ながら脳を活性化!(こちらで準備、持参も可)

音トレ♪楽レク 木曜日 ♪メモリー・ケア♪
認知症という病気を理解し (13:30～15:00)
歌とリズムで楽しく認知症予防を!

ほっとカフェ中央町 ⇒ 毎週月曜日と金曜日 (13:30～15:30) 月会費(4回) 2,000円
認知症が心配な方や予備軍そして認知症で困っているご家族が、認知症を理解し予防や相談等気軽に集う場です。
珈琲・茶菓子をたべながらおしゃべり。専門家のお話しやご相談にも応じます。
(共同募金のはーとふる補助事業)

◇**元気っ子9楽部** ⇒ 月会費(4回) 3,000円 ※火曜日の月会費は(4回) 1,000円

アクティブキッズ 月・金曜日 横道 勝紀
体を動かす楽しさを伝えます。 (17:00～19:00)
苦手意識も楽しくて忘れるほど元気に活動!

体育教室 火曜日 野口 晃裕
思いっきり体を動かそう! (17:00～19:00)
走る・跳ぶなど基本の動きをしっかりサポート!

キッズ hip hop 水曜日 古賀 寿美
人気のヒップホップに合わせ (17:30～18:30)
せて流行りの曲で元気に楽しく踊ろう!

ネイティブ英会話 木曜日 山口エロイズ
明るく元気な先生と (17:30～18:30)
楽しく本場の英語を学ぼう!

スポーツけん玉教室 第3土曜日 篠山小体育館 (10:00～12:00)
芸能人も真剣にやってるけん玉。
やるなら今!子どもから大人までみんなでけん玉にハマっちゃおう!
不定期開催 ふれあいほ～る

◇**土・日イベント** 毎月定例やスポットの会合・セミナー等イベントもお楽しみに!(ホームページ・ホールで、ご確認ください)

◇**貸しホール** 各種教室(運動、会合など)やセミナー、コンサートなど開催できます。

●利用時間:10:00～21:00(原則祝日及び日曜日夜は休館) ●お申込みは、3ヶ月前より「施設利用申請書」にて受付しています

※入会金⇒500円、※家族割引(定期講座全て)・高齢者(75歳以上)割引(運動系講座のみ)あり

※受講者のご紹介を頂いた方には、クオカード1,000円+西原系店商品券1,000円を進呈

※受講者の特典:①倶楽部主催のイベント参加料割引あり ②健康ポイントカード

私達は、下記団体の助成を頂いて活動しています。

キラリ✱久留米
輝く、人・まち。



赤い羽根募金のつかいみち
赤い羽根データベース
はねっと

青少年アンビシャス運動
支援の会

National Institution For Youth Education
独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」