

令和7年度八女市

参加無料

高齢者向けトランポリン教室

高齢者向けトランポリンってなあに？

安全性◎

転倒防止用の手すりがついた、1人用トランポリンを使用します。

運動効果◎

バランス機能の向上、腰痛・膝痛の軽減、脳の活性化が見込めます。

楽しさ◎

懐かしの音楽に合わせて、「足踏み」や「弾み」の運動を行います。

【対象】 ※シニア向けプログラムの為、概ね40歳以上の参加をおすすめします。

八女市内にお住まいの概ね**18歳以上**の方で、
八女市高齢者向けトランポリン教室に**参加したことがない方**。

【日時・場所】チラシ裏面を参照

【持参品】タオル、飲み物

お申込みはこちら

介護長寿課 地域包括ケア推進係 ☎24-9466

または

各支所 市民生活福祉係まで



↑市HP

令和7年度高齢者向けトランポリン教室

地区	八女	立花	黒木	上陽	星野	矢部
会場	文化会館	市民センター	豊岡コミュニティセンター	農業活性化センター	そよかぜ	公民館
曜日	第2・4金曜	第1・3水曜	第1・3水曜	第2・4水曜	第1・3金曜	第2・4水曜
時間	10:00～ 11:30	10:00～ 11:30	13:30～ 15:00	10:00～ 11:30	10:00～ 11:30	13:30～ 15:00
7月	11	2	2	9	4	9
	25	16	16	23	18	23
				30		30
8月	※8	6	6	27	1	27
	22	20	20		29	
9月	※5	3	3	10	12	10
	※19	17	17	24	26	24
10月	10	1	1	8	3	8
	24	15	15	22	17	22
				29		29
11月	14	5	5	12	7	12
	28	19	19	26	21	26
12月	12	17	17	3	5	3
	26	24	24	10	19	10
1月	9	7	7	14	16	14
	23	21	21	28	30	28
2月	13	4	4	25	6	25
	27	18	18		20	
回数	16	16	16	16	16	16

※会場が「おりなす八女 はちひめホール」に変更

日程変更日:

【欠席の連絡】 一般社団法人日本ライフサポート推進協会

☎080-6792-0365(西山)、☎090-8910-3615(有村)