

8月1日から募集



参加無料

令和7年度八女市

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。



八女会場を除く5会場では定員に空きがありますので、参加者を募集します。

今回の募集では、これまでに参加したことがある経験者も参加できます。

【対象】 **立花・黒木・上陽・矢部・星野会場**

※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。

八女市高齢者向けトランポリン教室に**参加したことがある方も参加できます。**

【日時・場所】チラシ裏面を参照 【持参品】タオル、飲み物

※定員になり次第、受付終了となりますので、あらかじめご了承ください。

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日程表

地区	立花	黒木	上陽	星野	矢部
会場	市民 センター	豊岡コミュ ニティー センター	農業活性化 センター	そよかぜ	公民館
曜日	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	13：30～ 15：00	10：00～ 11：30	10：00～ 11：30	13：30～ 15：00
8月	6	6	27	1	27
	20	20		29	
9月	3	3	10	12	10
	17	17	24	26	24
10月	1	1	8	3	8
	15	15	22	17	22
			29		29
11月	5	5	12	7	12
	19	19	26	21	26
12月	17	17	3	5	3
	24	24	10	19	10
1月	7	7	14	16	14
	21	21	28	30	28
2月	4	4	25	6	25
	18	18		20	
回数	16	16	16	16	16

※会場が「おりなすハ女 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)