



福岡市民体育館だより

11



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2 TEL 641-9135 FAX 641-9139

10月9日、体育の日に行ったイベントについて報告します！



『トレーニング室使い方教室』
マットスペースやマシンの使い方や、
ダンベルなどウエイトトレーニングの方法について
説明と指導を行いました☆



『ツールで体幹トレ教室』
バランスボールやストレッチポールなど、
体幹を鍛える、整える為に
様々なツールを使って指導を行いました☆



参加された皆様に大好評でした！
来年もお楽しみに☆



「幼児体操」教室

ちょっと先取り♪
12月より受付です！

♪音楽に合わせてリズム体操、マット運動やとび箱など、
様々な運動を通じて効果的な身体の使い方や運動の楽しさを学ぶ教室です☆



ほくみたいに
うんどうが
とくになるよ～♪

応募期間：12月1日(金)～15日(水)まで

開催日時：平成30年1月9日(火)

～3月13日(火)

16:30～17:15

対象：年中4歳～年長6歳

定員：15名

参加料：6,000円

ご応募、
お待ちしております☆



～応募方法～

○教室名・名前(ふりがな)・年齢・住所・電話番号を
官製はがきへご記入の上、市民体育館に送付。(15日必着)

FAXでも応募可能です！

○来館できる場合は、窓口にて専用応募用紙をご記入頂いても
お申込みすることができます！

『プールが冬季料金になります！』

★利用料金(2時間)

小中学生 160円(中学生は要生徒手帳)

高校生 210円(要生徒手帳)

一般 390円

高齢者 190円(要シルバー手帳等)

寒さを気にせずに
楽しくスイミング♪

★以下の方は無料になります。

・市内居住の70歳以上の方(要シルバー手帳)

・1歳以上のオムツが取れた未就学児(1人につき1人水着を着た保護者の付添が必要です)

・市内居住の心身障がい者とその付添の方(要療育・身体障がい者手帳)

★注意事項

・市外居住の65歳以上の方・心身障がい者の方は、一般料金となります。

・ご利用の際は、必ず水着・水泳帽子・ロッカー代(30円)をご持参ください。

～みなさまへ大切なお知らせ～

定期点検の為、11月20日(月)は休館します。

なお、当日は9時から作業終了まで停電の為、
施設の予約や変更業務は出来ません。
※電話もつながりません。

