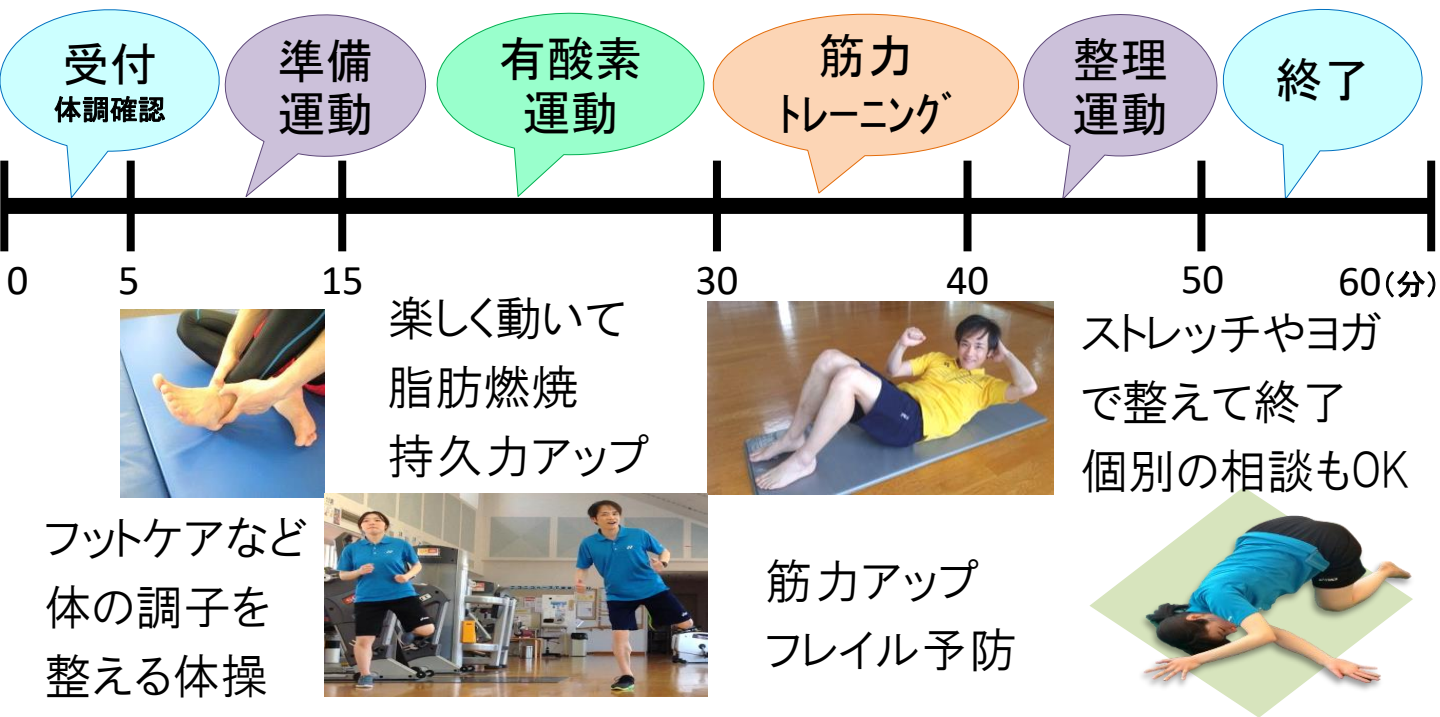


エクササイズスペース

今年度は小中学校の体育館で出張教室も開催！

運動習慣の定着や健康的なからだづくりを目指して、健康運動指導士と一緒に楽しくエクササイズをしませんか？お気軽にご利用ください。

本年度は当面の間「60分で満足できるグループレッスン」を行います。



利用案内

- 対象** 20歳以上の筑前町民
- 持参物** 飲み物、タオル、
室内用運動靴、**マスク**
- 備考** 利用には予約が必要です。
日時・会場・予約方法等、
詳しくは裏面をご覧ください。

出張★体育館エクスペ開催！

働く世代の皆さんにも、運動する機会を持ってもらいたい！そうした思いから、本年度は6月以降**町内小学校の体育館**で**毎月第2火曜日**の夜間(19時～21時)に出張版のエクササイズスペースを開催します。

対象者・持参物・予約方法は通常の教室と同様ですが、**利用可能時間は2時間**でスロージョギング®、リズム運動、ストレッチ体操、筋トレ等を行います。お仕事などで遅れても途中参加OKです！

～感染予防対策として～

- ①手洗いや、手指消毒後に入室してください
- ②マスクを持参していただき、着用してください
- ③発熱、倦怠感、咳およびくしゃみ等の症状がみられる場合には利用を控えてください
- ④更衣室は準備いたしませんので、着替えが必要な方は事前に済ませてご参加ください

令和3年度 筑前町エクササイズスペース カレンダー

日時、会場を確認して予約しよう!



会場

教室時間

コスモスプラザ(多目的ホール)

ちくぜん少年大使館

14時～15時、15時～16時、16時～17時(1コマ1時間)
18時～19時、19時～20時、20時～21時(1コマ1時間)
9時～10時、10時～11時、11時～12時(1コマ1時間)
18時～19時、19時～20時、20時～21時(1コマ1時間)

NEW! 出張★体育館エクスペ(6月以降毎月1回いずれかの体育館で実施)

小学校(中牟田・東小田・三輪・三並) 19時～21時(1コマ2時間) ※受付は18時30分から

4

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29祝	30	

5

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3祝	4祝	5祝	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
		中牟田小				
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

7

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
		東小田小				
18	19	20	21	22祝	23祝	24
25	26	27	28	29	30	31

8

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8祝	9祝	10	11	12	13	14
		三輪小				
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

9

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		三並小				
19	20祝	21	22	23祝	24	25
26	27	28	29	30		

10

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
		中牟田小				
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3祝	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
		三輪小				
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23祝	24	25	26	27
28	29	30				

12

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
		東小田小				
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1

日	月	火	水	木	金	土
						1祝
2	3	4	5	6	7	8
9	10祝	11	12	13	14	15
		三並小				
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11祝	12
		三輪小				
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23祝	24	25	26
27	28					

3

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
		中牟田小				
13	14	15	16	17	18	19
20	21祝	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日程は変更になる場合があります

利用予約方法 (当面の間受付はメールでの予約のみとします。携帯電話、パソコン、スマホなどからメール下さい。)

①ID番号(利用カードをお持ちの方)、氏名、利用希望日時を記載し、chikuhel373@gmail.comにメールを送る
 家族やお友達の予約も可能。なお、予約できるのは次回利用する1コマ分(コスモスプラザ・ちくぜん少年大使館は1コマ1時間、小中学校体育館は1コマ2時間)のみとなります。

メール文面例:ID999、筑前 太郎、4月1日(木)18～19時

※○日～○日までまとめて予約、●日しか利用しないが3時間全て予約、といった申し込みはできません。