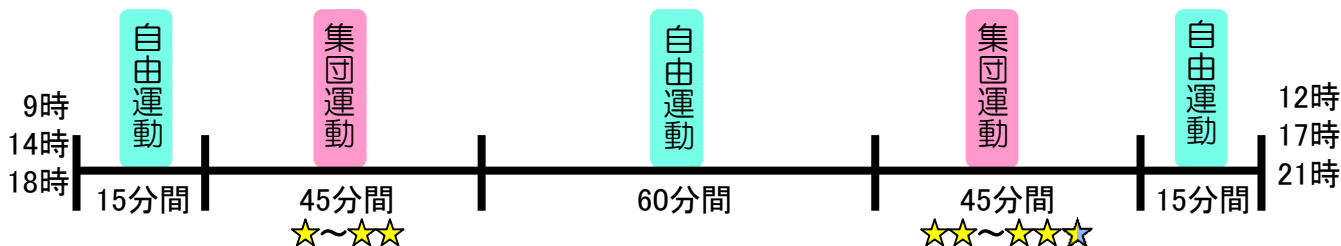


エクササイズスペース

運動習慣の定着や自分にあった運動方法の習得を目指して楽しく運動しませんか？
健康づくりの専門家「健康運動指導士」が皆さまの健康づくりをサポートします！

「自由運動」と「集団運動」の両輪を充実させる
エクスペスタイルで皆さまに健康づくりをお届けします

【運動内容】受付は随時行ないます。**ご都合のよい時間にお越しください**



集団運動 リズム運動、筋トレなど全員で行ないます ☆の目安 ☆☆☆☆☆
やさしい しっかり
(集団運動の間も空いたスペースで「自由運動(一部)」は可)

自由運動 指導員に相談しながら、個別に必要な運動を自由に実践できます

コスモスプラザ



自転車エルゴ・4台 ステップ運動

その他
ミニボール、ラダー運動、チューブ運動、
ストレッチ体操、筋力トレーニングなど

ちくぜん少年大使館



ミニボール ラダー運動

その他
ステップ運動(少数)、チューブ運動、
ストレッチ体操、筋力トレーニングなど

【利用案内】

- 対象: 20歳以上の筑前町民
- 方法: 当日受付(予約不要) 見学もできます
- 持参物: 水分補給できる物、タオル、室内用運動靴(必要な人) 気軽にお越しください
- 日時・会場: 詳細は裏面をご確認ください

令和6年度 筑前町エクササイズスペース カレンダー

(R6.3.26版)



会場

コスモスプラザ(多目的ホール)



ちくぜん少年大使館



開室時間

14時～17時
18時～21時

9時～12時

集団運動(45分間)の開催時間

14時15分～15時 / 16時～16時45分
18時15分～19時 / 20時～20時45分

9時15分～10時 / 11時～11時45分

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振休 | 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 | 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祝 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

8

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|------|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11祝 | 12振休 | 13 | 14 | 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祝 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22祝 | 23振休 | 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祝 | 15 | 16 | 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振休 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 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 | 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祝 | 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 | |

2

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

3

| 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祝 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |



健康づくりに役立つ『エクスペ新聞』など
定期的に情報発信をしています！
エクスペ専用メール (chikuhei373@gmail.com) への登録は
こちらより登録できます！

※悪天候などの理由により日程や内容を変更する場合があります