

受講生
募集シニアソング＆
リズム体操

「生活体力」の向上を目的に、楽しみながら体を動かし、健康維持に重要な持久力、柔軟性、筋力を養います。運動不足や肩こり、ストレスを解消し心もリフレッシュします。

◆期 間

2025 年 10 月 1 日(水)～2026 年 3 月 18 日(水)

*途中入会も可能です

*定員になり次第、募集を締め切らせていただきます



◆日 時

毎月第 1・3 水曜日 10:30～12:00

※10 月は第 3 水曜日

※11 月は第 1・3 水曜日・第 2 木曜日

◆受講料

18,000 円（全 12 回分／1 回あたり 1,500 円）

○必要に応じて教材費が別途必要(1 教材 660 円～2,600 円程度)

○受講者の都合による欠席・退会の場合、
原則として払い戻しいたしませんのでご注意ください

◆会 場

SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター
2階 会議室4

◆講座日程表

2025.9.30 更新

10 月	15 日(水)	
11 月	5 日(水) ※13(木) 19 日(水)	
12 月	3 日(水)	17 日(水)
1 月	7 日(水)	21 日(水)
2 月	4 日(水)	18 日(水)
3 月	4 日(水)	18 日(水)

◆持ってくる物

運動できる服装 飲み物 タオル等

講師の都合等により、日程が変更または中止
となる場合があります。

◆講 師

大久保 優美子 ソング＆リズム体操トレーナー

NPO 法人エコロジカル・アクティビティ協会福祉レクワーカー（公財）日本レクリエーション協会レクリエーション・コーディネーター

発熱や風邪症状のある時、体調がすぐれない時は来館をお控えください

【お問合せ・お申込み】

SAWARAPIA 福岡県立ももち文化センター TEL 092-851-4511

福岡市早良区百道 2 丁目 3-15