

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

2026年4月1日(水)～2026年9月16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

◆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

◆持ってくる物

運動できる服装 飲み物 タオル等

◆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

◆講座日程表

4月	1日(水)	15日(水)
5月	6日(水)	20日(水)
6月	3日(水)	17日(水)
7月	1日(水)	15日(水)
8月	5日(水)	19日(水)
9月	2日(水)	16日(水)

講師の都合等により、変更になる場合があります

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