

こんなお悩みありませんか？

運動不足だけど
1人だと続かない...

自分に合った
運動がわからない

そんなあなたにピッタリ！
川崎町

スマート運動教室

体力・筋力アップに効果あり！
毎年大人気の運動教室。

週に1回の教室と日頃の運動で、仲間と一緒に体力・筋力アップを目指しましょう！
あなたに合った運動もご紹介します。

内 容

【参加費】1か月 **1,000円** (8か月で8,000円)
※初回に一括で集金します

【対象者】町内にお住いの **65歳以上**の人

【期 間】7月25日～令和8年3月

【定 員】210人 (各コース30人／抽選)

申込方法

Web・チラシ裏面・電話
Webはこちらから→



【申込期間】

7月4日(金)～17日(木) 12:00まで
※決定コースは、郵送または電話でお知らせします。

注意点

- ・運動を医師に止められている人はご遠慮ください。
- ・参加者多数の場合は初参加の人、過去の参加回数が少ない人を優先します。

新規参加者には、ウォーキングに役立つ
歩数計をプレゼント！



川崎町 健康づくり課
(保健センター)

TEL **0947-72-7083**

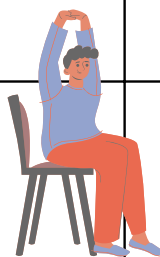
〒827-0004 田川郡川崎町大字田原804番地 平日 8:30～17:00

教室コース

※不明な点、相談がある場合は気軽に問い合わせください



コース			会場	運動レベル
A	火曜日	10:00~11:30	コミュニティセンター	座ったままで無理なく体を動かす運動 (あまり運動をしていない人でも安心)
B	火曜日	14:00~15:30		体力をつけたい、運動習慣をつけたい人向けの運動
C	火曜日	18:00~19:30		
D	金曜日	10:00~11:30	保健センター	座ったままで無理なく体を動かす運動 (あまり運動をしていない人でも安心)
E	金曜日	13:00~14:30		体力をつけたい、運動習慣をつけたい人向けの運動
F	金曜日	15:00~16:30		
G	土曜日	10:00~11:30	B & G 海洋センター	



【切りとって保健センターまでお持ちください】

応募用紙

フリガナ
◆ 名前

※日中連絡のつく番号を記入してください。

◆ 電話番号

◆ 身長 () cm

◆ 生年月日 昭和 年 月 日

◆ 住所 川崎町大字

※どちらかに○をしてください。

◆ 初めての参加ですか? (はい・いいえ)

◆ 希望コース番号

※第2希望まで必ず
違うコースを記入
してください。

第1希望 ()
第2希望 ()
第3希望 ()