

ステップ運動教室のご案内

朝倉市では、各地域においてステップ運動教室を開催しています。
身近な場所で、仲間と一緒に楽しみながら健康づくりをしませんか？
ステップリーダーが、あなたの健康づくりをサポートします！



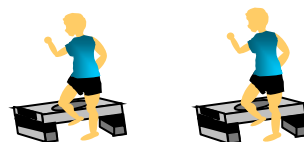
☆随時見学や体験ができますので、お気軽にお問い合わせください。

①上秋月ステップ教室	毎週火	10:00~11:30	上秋月コミュニティセンター
②秋月ステップ教室	毎週水	10:00~11:30	秋月コミュニティセンター
③安川ステップ教室	毎週月	10:00~11:30	安川コミュニティセンター
④転ばん倶楽部(甘木)	毎週水	10:00~11:30	ピーポート甘木
⑤なかよしりんぼステップ教室	毎週木	10:00~11:30	甘木総合隣保館
⑥甘木ステップ教室	第1~4金	13:30~15:00	フリアス甘木(甘木地域センター)
⑦立石ステップ教室	毎週火	14:00~15:30	立石コミュニティセンター
⑧馬田ステップ教室	毎週木	10:00~11:30	馬田コミュニティセンター
⑨ヘルスアップ教室(福田)	毎週木	10:00~11:30	福田コミュニティセンター
⑩福田ステップ教室	毎週水	19:30~21:00	福田コミュニティセンター
⑪蜷城ステップ教室	奇数週の水	20:00~21:00	蜷城コミュニティセンター
⑫転ばん倶楽部(蜷城)	毎週金	10:00~11:30	蜷城コミュニティセンター
⑬金川ステップ教室	毎週木	13:30~15:00	金川コミュニティセンター
⑭三奈木ステップ教室	毎週火 第2・4木	13:30~15:00	三奈木コミュニティセンター
⑮美奈宜の杜ステップ教室	毎週月	10:00~11:30	美奈宜の杜コミュニティセンター
⑯てんとうむし教室(朝倉)	第1~4水	10:00~11:30	朝倉地域生涯学習センター
⑰松末ステップ教室	毎週月	10:00~11:30	旧松末保育所
⑱久喜宮ステップ教室	毎週月	10:00~11:30	旧久喜宮小体育館
⑲てんとうむし教室(杷木)	毎週木	10:00~11:30	男女共同参画センター

※以下の教室参加には条件があります。詳細については、健康課へお問い合わせください。

①泉新河町ステップ教室	第1~4金	10:00~11:30	泉新河町公民館
②下須川ステップ教室	毎週月	20:00~21:00	下須川公民館
③新道ステップ教室	毎週金	19:30~21:00	新道自治会館
④上池田ステップ教室	毎週火	20:00~21:00	上池田公民館

動きやすい服装で、お茶、タオルを持参してください(^^)/
(※会場によっては、室内用シューズが必要です)



問い合わせ先：朝倉市 健康課

電話：22-8571