

“ステップ運動”で健康づくり

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、みんな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。【R7年度版】

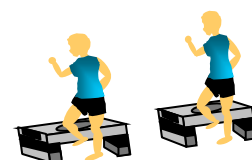
①安川ステップ教室	毎週月	10:00～11:30	安川コミュニティセンター
②久喜宮ステップ教室	毎週月	10:00～11:30	久喜宮地域防災拠点
③松末ステップ教室	毎週月	10:00～11:30	旧松末保育所 2階
④美奈宜の杜ステップ教室	毎週月	10:00～12:00	美奈宜の杜コミュニティセンター
⑤三奈木ステップ教室	毎週火 第2・4木	13:30～15:00	三奈木コミュニティセンター
⑥立石ステップ教室	毎週火	14:00～15:30	立石コミュニティセンター
⑦転ばん倶楽部（甘木）	毎週水	10:00～11:30	ピーポート甘木
⑧てんとうむし教室（朝倉）	毎週水	10:00～11:30	朝倉地域生涯学習センター
⑨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
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蟠城ステップ教室	奇数週の水	20:00～21:00	蟠城コミュニティセンター
⑫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あすみん
⑬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
⑭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
⑮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
⑯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
⑰転ばん倶楽部（蟠城）	毎週金	10:00～11:30	蟠城コミュニティセンター
⑱上秋月ステップ教室	毎週金	10:00～11:30	上秋月コミュニティセンター
⑲甘木ステップ教室	第1～4金	13:30～15:00	フレアス甘木

教室の参加方法：事前申請等は必要ありません。上記教室開催時間に必要物品を持参してご参加ください。

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

⑳上池田ステップ教室	毎週火	20:00～21:00	上池田公民館
㉑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
㉒新道ステップ教室	毎週金	19:30～21:00	新道自治会館

動きやすい服装で、お茶、タオルを持参してください(^O^)/
(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