

ステップ運動で健康づくり、始めませんか？

ステップリーダー養成講座 参加者募集！



「ステップ運動」は、有酸素運動と筋トレをミックスした誰にでもできる簡単な運動です。
 ステップリーダーとは、ステップ運動を通して市民の健康づくりをサポートしているボランティアです。自身の健康づくりを兼ねて活躍してみませんか！

- 期日…8月18日・25日、9月1日・8日・15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日 木曜日(全10回)
- 時間…9時30分～11時30分
- 場所…朝倉地域生涯学習センター1階 多目的室等
- 募集人数…20人(先着順)
- 費用…受講料 無料
- 申込期限…8月5日(金)
- 申込方法…市健康課(☎22-8571)に電話で申し込む



▲福岡県知事から「奨励賞」受賞(平成26年)

【応募条件】以下の2つの条件を満たす人

- ①朝倉市民(男女問わず)
- ②養成講座終了後も地区教室等で活動できる人

現在、23カ所で教室を開催しています。各教室の見学や参加は随時行っており、参加費は無料です。
 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。お気軽にどうぞ！

教室名	曜日	時間	場所
安川ステップ教室	毎週月曜日	10時～11時30分	安川コミュニティセンター
美奈宜の杜ステップ教室	毎週月曜日	10時～11時30分	美奈宜の杜コミュニティセンター
久喜宮ステップ教室	毎週月曜日	10時～11時30分	久喜宮コミュニティセンター
松末ステップ教室	毎週月曜日	10時～11時30分	松末コミュニティセンター
下須川ステップ教室	毎週月曜日	20時～21時	下須川公民館
上秋月ステップ教室	毎週火曜日	9時30分～11時	上秋月コミュニティセンター
三奈木ステップ教室 (合計月6回の開催)	第1～4火曜日 第2・4木曜日	13時30分～15時	三奈木コミュニティセンター
立石ステップ教室	毎週火曜日	14時～15時30分	立石コミュニティセンター
上池田ステップ教室	毎週火曜日	20時～21時	上池田公民館
転ばん倶楽部(甘木)	毎週水曜日	10時～11時30分	ピーポート甘木
てんとうむし教室(朝倉)	毎週水曜日	10時～11時30分	朝倉地域生涯学習センター
秋月ステップ教室	毎週水曜日	10時～11時30分	秋月コミュニティセンター
福田ステップ教室	第2・4水曜日	19時30分～21時	福田コミュニティセンター
蜷城ステップ教室	奇数週の水曜日	20時～21時	蜷城コミュニティセンター
てんとうむし教室(杷木)	毎週木曜日	10時～11時30分	女性センターあすみん
ヘルスアップ教室(福田)	毎週木曜日	10時～11時30分	福田コミュニティセンター
馬田ステップ教室	毎週木曜日	10時～11時30分	馬田コミュニティセンター
金川ステップ教室	毎週木曜日	13時30分～15時	金川コミュニティセンター
転ばん倶楽部(蜷城)	毎週金曜日	10時～11時30分	蜷城コミュニティセンター
泉新河町ステップ教室	毎週金曜日	10時～11時30分	泉新河町公民館
甘木ステップ教室	第1～4金曜日	13時30分～15時	フレアス甘木
新道ステップ教室	毎週金曜日	19時30分～21時	新道自治会館
久重ステップ教室	毎週金曜日	20時～21時30分	久重集落センター

問い合わせ先 市健康課 (☎22-8571)