

ハピネスなかま トレーニング室

フレイル予防ボール体操教室

開催日：令和7年1月10日、24日

2月7日、21日、3月7日、21日（隔週金曜日）

13:30～14:30

定員：各23名

対象者：足腰を鍛えたい方
腰痛にお悩みの方

参加費：200円／市内在住者
300円／市外在住者

講師：小川 静香氏
（健康運動指導士）

場所：ハピネスなかま3階

内容：自分の体重やボールを
使ったトレーニング、
筋トレを行います

申込多数の場合は抽選となります

当選者の方にご連絡します

受付方法：トレーニング室にて直接

またはお電話で

受付期間：12月13日(金)

～19日(木)

9:00～17:00

※1回ずつ参加可能



お問い合わせ先

中間市社会福祉協議会 トレーニング室

TEL：093-243-2266（月・祝日休館）

中間市通谷1丁目36番10号

初めて参加される方は事前に

問診を行います

健康診断の結果とトレーニング室

利用チケット1枚が必要です