

## 総合体育館スポーツ教室

どの教室も初心者を対象としているため、無理なく自分のペースで運動することができます。都合に合わせて、いつからでも参加が可能です。

- **会場** まどかパーク総合体育館
- **参加費** 1回300円（保険料込み）
- **必要な物** ◇運動ができる服装◇上靴◇飲み物◇タオルなど
- **申込方法** 電話（氏名・年齢・電話番号・教室名・初回参加日）
- **申込開始** 1月6日（火）（先着順）

※当日、開始時間前に受付窓口で参加料を支払ってください。

※時間は準備と後片付けを含んだ時間です。

※祝日は休講です。

※都合により急遽休講となる場合があります。

### ●申し込みと問い合わせ先

（公財）市スポーツ協会（まどかパーク総合体育館） ☎(503)0021

教室名	日時	内容	定員
気軽に運動教室	1月9日～3月13日 （毎週金曜日） 午前10時～正午	踏み台昇降運動をメインに、筋力トレーニング、ストレッチなどを行います。楽しく運動し、心も体もリフレッシュしましょう。	20人
トレーニング室 初めて講習	1月20日～3月17日 （第3火曜日） 午後1時半～3時	トレーニング機器の使い方が分からない人を対象にしています。操作方法を学び、目的に応じて運動しましょう。	2人



## 森の勉強会③ 竹炭焼き・窯出し

トラスト協会では、管理している森林を守るため、森の中に入り込んできた竹を伐採しています。9月に製材した竹を材料とし、できた竹炭は参加者全員で分け合います。炭焼き体験をしてみませんか。

	竹炭焼き	竹炭窯出し
日時	1月17日（土） 午前9時～午後4時	1月18日（日） 午前9時～10時
持ってくるもの	◇帽子◇タオル◇飲み物◇軍手◇袋 ◇弁当◇500mlの空ペットボトル	◇帽子◇タオル◇飲み物◇軍手◇袋

- **集合場所** 牛頸トラストの森〔福岡中央霊園向い〕
- ※地図はトラスト協会ホームページ参照
- **講師** トラスト協会会員
- **定員** 30人（先着順。両日参加できる人）
- **服装** 動きやすく汚れても良い服装
- **申込期間** 1月6日（火）～9日（金） 午前8時半～午後5時
- **申し込みと問い合わせ先**

（公財）おおのじょう緑のトラスト協会 ☎(558)1750

- **問い合わせ先** 循環型社会推進課ゼロカーボン推進担当 ☎(580)1886



トラスト協会  
ホームページ

