

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、いつからでも参加できます。

●**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）

※当日、開始時間前に受付窓口で参加費を支払ってください。

●**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** 9月15日(木)

※時間は準備と後片付けを含んだ時間です。

●**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	10月7日～12月9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。	15人 (先着順)
トレーニング室 初めて講習	10月18日～12月20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 (先着順)



おおのじょう
緑のトラスト協会

秋の自然観察と山登り

市の南部に位置する牛頸山（標高448m）を、植物や動物の専門家と一緒に自然観察しながら登ります。歩きながら秋の自然を体感しませんか。

●**日時** 10月7日(金) 午前9時～午後4時（雨天中止）

●**集合場所** 牛頸トラストの森〔福岡中央霊園向かい側〕

※場所は緑のトラスト協会ホームページを確認してください。

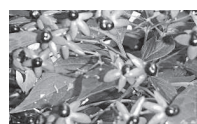
※コースの途中に簡易トイレを用意しています。

●**講師** 福岡県保健環境研究所 研究員

●**定員** 20人（先着順）

●**必要なもの** ◇弁当◇飲み物◇帽子◇軍手◇レジャーシート◇タオル◇ビニール袋◇トレッキングステッキ（持っている人のみ）

●**服装** ◇登山靴または歩きやすい靴◇動きやすい服装



●**申込期間** 9月26日(月)～30日(金) 午前8時半～午後5時

※団体・法人の申し込みはできません。

●**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