

令和7年度 高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室（開催場所・日程・定員）

区	教室番号	場所	日程	定員
門司区	門一①	旧大連航路上屋 多目的室B (門司区西海岸1丁目3番5号)	10月2日～12月11日 木曜日 10:00～11:30	25人
	門一②	新門司地域交流センター 多目的ホール (門司区吉志新町2丁目1番1号)	10月2日～12月18日 木曜日 13:30～15:00	25人
	門一③	スポーツクラブEsta門司 2階スタジオ (門司区梅ノ木町5番1号)	10月3日～12月19日 金曜日 15:00～16:30	20人
小倉北区	北一①	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月6日～1月19日 月曜日 16:00～17:30	25人
	北一②	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月7日～1月20日 火曜日 16:00～17:30	25人
	北一③	ルネサンス小倉 第2スタジオ (小倉北区浅野1丁目1番1号)	10月2日～12月11日 木曜日 16:30～18:00	25人
小倉南区	南一①	北方地域交流センター 大集会室 (小倉南区北方3丁目31番1号)	10月1日～12月10日 水曜日 13:30～15:00	25人
	南一②	北方地域交流センター 大集会室 (小倉南区北方3丁目31番1号)	10月3日～12月12日 金曜日 10:00～11:30	25人
	南一③	文化記念公園 第1・2会議室 (小倉南区田原5丁目1番2号)	10月1日～12月10日 水曜日 15:30～17:00	25人
	南一④	徳力地域交流センター 大会議室 (小倉南区徳力6丁目3番1号)	10月2日～12月11日 木曜日 10:00～11:30	25人
若松区	若一①	スポーツクラブ リフレ若松 2階スタジオ (若松区二島2丁目2番14号)	10月7日～1月20日 火曜日 15:00～16:30	25人
	若一②	スポーツクラブ リフレ若松 2階スタジオ (若松区二島2丁目2番14号)	10月3日～12月12日 金曜日 15:00～16:30	25人
八幡東区	東一①	さわらびF&Cクラブ 1階スタジオ (八幡東区西本町4丁目13番5号)	10月1日～12月10日 水曜日 15:15～16:45	25人
	東一②	グローバルマーケットアクアパーク桃園 会議室1・2 (八幡東区桃園3丁目1番6号)	10月2日～12月11日 木曜日 10:30～12:00	25人
八幡西区	西一①	的場池体育館 視聴覚室 (八幡西区的場町1番2号)	10月7日～1月20日 火曜日 15:30～17:00	25人
	西一②	黒崎ひびしんホール 大練習室 (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月2日～12月25日 木曜日 10:30～12:00	25人
	西一③	黒崎ひびしんホール 大練習室 (八幡西区岸の浦2丁目1番1号)	10月2日～12月25日 木曜日 14:00～15:30	25人
	西一④	折尾まちづくり記念館 会議室2・3 (八幡西区堀川町5番23号)	10月3日～12月12日 金曜日 10:00～11:30	25人
	西一⑤	楠橋地域交流センター ホール (八幡西区楠橋西2丁目16番22号)	10月3日～1月16日 金曜日 10:00～11:30	25人
戸畑区	戸一①	第一警備スポーツセンター戸畑 剣道場 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月7日～1月20日 火曜日 10:00～11:30	25人
	戸一②	第一警備スポーツセンター戸畑 剣道場 (戸畑区浅生2丁目1番1号)	10月2日～12月11日 木曜日 10:00～11:30	25人