

# 元気はつらつスクール

このスクールに参加して、一緒に心と身体を元気にしましょう！！

開催日：令和7年2月6日・13日・20日・27日 毎木曜日（全4回）

時間：受付 9:00 9:30 ~ 11:30  
※ 第4回目のみ 9:30 ~ 14:00

対象：60歳以上の男女

定員：20名

会場：北九州市立もじ少年自然の家

参加料：1,000円（全4回分 保険代・活動費）

申込み：『右のQRコードからネット申し込み』または  
『官製はがき』に以下内容を記載してポストへ

【催し名・郵便番号・住所・電話番号・氏名（ふりがな）・性別・生年月日】

1月8日までに「もじ少年自然の家」の住所へ申し込みください

☆応募多数の場合は抽選となります



身体を動かすレクリエーションやクッキングをして楽しみましょう！  
参加者の皆さんと楽しみ、喜びを感じることで  
心身の健康を保持することを目指しています

毎回、血圧・脈拍の測定をして健康チェックを行います。  
運動強度は「にこにこペース」！ つまり、話しながら出来る程度です。



《お申込み・お問い合わせ》

北九州市立もじ少年自然の家

「元気はつらつスクール」係 担当：首藤

〒801-0812

北九州市門司区大字喜多久784-1

TEL 093-341-1128