

元気はつらつスクール

一緒に心と身体を元気にしましょう！！

開催日：令和8年2月19日（木）

時 間：受付 9:00 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：700円（保険代・活動費・食費）

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13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、喜びを感じることにより
心身の健康を保持することを目指しています

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