

令和8年

10月21日 水

13:30~15:30



知って得する！ お家で簡単ストレッチ講座

身体のしくみをやさしく学びながら、家にあるものを使った簡単な運動や、
その場でできるストレッチを体験します。
毎日の生活がラクになるセルフケアを身につけましょう。

会場

北九州市立西部障害者福祉会館 軽運動室
(八幡西区黒崎3丁目15-3 コムシティ5階)

講師

八幡西カラダ接骨院 野中 大智先生

対象

市内在住か勤務している障害のある人

定員

12人(抽選)

参加費

無料

申込締切日

令和8年10月11日(日)



お家でできる
簡単ストレッチで、
毎日をもっと
ラクに快適に♪



お申込み方法



来館



電話

お申込みは、来館・電話・QRコード・メール s-koza@kita9-s.com
ガイドボランティア及び手話通訳・要約筆記の情報保障あり。
必要な方は、申込時にお伝えください。

お申込み・お問合せ先

北九州市立西部障害者福祉会館

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ5階



TEL 093-645-1300



FAX 093-645-1600

受付：平日及び土曜日 9:30~21:00 日曜日 9:30~18:00 (休みは火曜日及び祝日)



聴覚障害者の方専用FAX申込書

知って得する！お家で簡単ストレッチ講座

どちらかに○

名前	住所	FAX	情報保障
			手話通訳 要約筆記