

一次募集申込み方法

【申込み期間】 下記①～③いずれも令和6年2月1日～2月20日 ※②は必着

【申込み方法】

下記①～③いずれかの方法で期間内にお申込みください。

① ホームページからの場合



【公式】福岡市ももち体育館
(URL) <https://momochi-taikukan.com>にアクセスする

『スポーツ教室のお申込みはコチラ』をクリックする

必要事項を入力し抽選申込みを完了する
(ご登録いただいたメールアドレス宛に自動返信メールが送信されます)
※@momochi-taikukan.comからのメールを受信許可してください
本返信メールが「迷惑メール」等のフォルダに振り分けられる場合がありますのでご注意ください。
自動返信メールが届いても、当落の通知が受信されない場合がございますので、お電話にてお問い合わせください。

② 往復はがきの場合(令和6年2月20日必着)

(記入事項)

①希望の教室・②氏名(ふりがな)・③郵便番号・④住所・⑤年齢・⑥電話番号

郵便往復はがき 814-0006	福岡市早良区百道 2-3-15
往信面	福岡市ももち体育館 行
□□□□□□	

郵便往復はがき □□□□□□	(申込み者のお名前) (申込み者のご住所)
返信面	
□□□□□□	

- ①希望の教室
- ②氏名(ふりがな)
- ③郵便番号
- ④住所
- ⑤年齢
- ⑥電話番号

③ 来館の場合

本ページ裏面の申込用紙に必要事項を記入し、**返信用はがきを管理事務所へお持ちください。**

※返信用はがきには、申込者のお名前、ご住所をご記入ください。

当落通知を以下の通りお送りします。

①メール ②、③返信用はがき

当選された方は3月15日までに当館にご来館の上、受講申込みと参加料のお支払いをお願いします。

【注意事項】

- ②でお申込みの方は、はがき1通につき1教室でお願いします。複数教室で申込まれた場合は無効とさせていただきます。
- 返信用はがきには、申込み者のお名前・ご住所をご記入ください。
- メールでのお問い合わせにはご対応しかねます。ご不明な点等ございましたらお電話にてお問い合わせください。
- 応募多数の場合は抽選となります。
- 視覚障がいのある方をはじめ、上記方法での申込が困難な方はお問い合わせください。
- ※**辞退がないように参加される教室のみお申込みください。**

福岡市ももち体育館 令和6年度前期 スポーツ教室

✓ **各教室1回限り500円で体験できます!**

※定員に空きがある場合に限りです。また、事前にお電話にてお問合せください。

✓ **見学は無料です!**



【1次募集】

- ①往復はがきor当館ホームページor来館にて申込み(抽選)(令和6年2月1日～2月20日)
※記入事項やURLは裏面をご覧ください
- ②当落通知が返信用はがきorメールで届く(令和6年2月末頃)
- ③当選した方は受講申込みと参加料のお支払い(令和6年3月15日まで)

【2次募集】

・令和6年3月5日～ 定員に達していない教室の受付(先着)を行います。
お電話またはご来館でお申込みください ※開講後の途中参加もできます(回数割引あり)

【申込み・お問い合わせ】

福岡市ももち体育館

〒814-0006 福岡市早良区百道2-3-15 TEL(092)851-4550
〈開館時間〉9時～22時 休館日:第3月曜日(祝日の場合翌日)

火曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

① バドミントン(火・初中級)

日程

4/2～9/3(全20回)

時間

9:45～11:45

参加料

15,500円

定員

50名

講師

田中 恵子、本石 幸一
(公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者)

内容

ケガをしないようストレッチを念入りにして、練習を始めます。初心者の方は、ラケットの持ち方から素振り、フットワークなど段階に応じて行います。経験者の方は、身体の使い方のコツや、体幹トレーニング、脳トレ、ダブルスのローテーションなどレベルアップを目指します。

火曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

② スッキリ体操

日程

4/2～9/24(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

豊福 章江
(AFAA JAPANフルコンサルタント)

内容

初心者の方にも安心な、ゆっくりとした運動で楽しく脂肪を燃焼させ、基礎代謝も上げていきます。後半は、チューブを使ったストレッチ、道具を使った体幹の引き締めや姿勢の改善を行います。

火曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

③ 元気体操

日程

4/2～9/24(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

光安 ひかり 他
(健康運動指導士)

内容

壊れた部品は新しく取り替えられますが、人の体はそうはいきません。「元気体操教室」では、弱っている部位を自分の力で改善し、音楽にあわせて楽しく体を動かしています。体操を続けることで、「正しい姿勢」を維持できるようになり、腰痛、肩こり、肥満、冷え、むくみ等の改善、さらに、大臀筋、ハムストリング等の下肢の筋力を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝アップによるダイエット効果も期待できます。
※女性対象の教室です。

火曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

④ 心と体のバランスヨガ

日程

4/2～9/24(全20回)

時間

19:00～20:15

参加料

14,000円

定員

40名

講師

濱田 志津子
(ヨガ・フィットネスインストラクター)

内容

呼吸を整え、心を整えながら、ゆっくりと安定した呼吸で心と体をリラックスさせ、意識を高め、自分の内側に心に向け、心を解放させ、自分の体に聞きながら素直になり、自然に体と呼吸と心のバランスをとり、免疫機能などを向上させていくプログラムです。

水曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑤ シニア健康体操(水)

日程

4/3～9/25(全20回)

時間

13:00～14:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

大崎 真由美
(高齢者体力づくり支援士)

内容

ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。
※65歳以上対象の教室です。

水曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑥ 水曜卓球(初・中・上級)

日程

4/3～9/25(全20回)

時間

19:00～20:45

参加料

15,000円

定員

40名

講師

吉武 龍馬 他
(福岡市卓球協会参加)

内容

初心者には基礎技術、中級者以上には基本と実践技術の指導をいたします。また、マシンにて多球指導いたします。
※高校生以上対象の教室です。

木曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑦ 太極拳(初・中級)

日程

4/11～9/19(全20回)

時間

9:20～10:50

参加料

14,000円

定員

40名

講師

伊藤 美貴子
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

内容

ゆったりと流れるように呼吸しながら体を動かし、健康な体づくりを指導いたします。
老若男女を問いません。

木曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑧ 太極拳(経験者)

日程

4/11～9/19(全20回)

時間

11:00～12:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

伊藤 美貴子
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

内容

24式ができ、更に一歩進みたい人が対象のクラスです。
※講師への確認が必要です。

木曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑨ ストレッチ&いきいき体操

日程

4/11～9/19(全20回)

時間

13:00～14:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

吉武 和代
(健康体操インストラクター)

内容

誰でもできるストレッチや脂肪燃焼効果のあるリズム体操などを中心に行います。そして、運動不足を解消し、いつまでも健康で過ごせる体づくりを目指します。運動経験のない方でも気軽に参加できるやさしい内容で、リフレッシュできる教室です。
※女性対象の教室です。

金曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑩ エアロビクス体操

日程

4/5～9/27(全20回)

時間

10:00～11:40

参加料

14,000円

定員

40名

講師

大崎 真由美
(ヘルス・ケアトレーナー)

内容

ストレッチ、エアロビクスなどを通して、少しシニア向けの健康な体力づくりを行います。
※50歳以上女性対象の教室です。

金曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑬ チャレンジ卓球

日程

4/5～9/27(全20回)

時間

12:30～14:30

参加料

15,000円

定員

40名

講師

大西 八重子 他
(日本卓球協会公認レフェリー)

内容

男女を問わず、愛好者が増えています。卓球の楽しさを味わってみませんか。
経験の有無にかかわらず、各々に合わせて助言をいたします。基本技術を大事にし、また新しい技術にも挑戦いたします。地域の大会にも挑戦できるよう指導いたします。

土曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑫ パドミントン(土・経験者)

日程

4/13～9/21(全20回)

時間

19:30～21:30

参加料

15,500円

定員

50名

講師

ヘンデル リン 他
(グローバルバドミントンコーチ)

内容

正しい綺麗な技術、正しい練習方法を経験者の方に指導いたします。もっと上手になって、もっと強くなって、もっと試合を楽しみたい経験者の方を応援します。
※高校生以上対象の教室です。

【注意事項】

・日程の変更や中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
・バドミントン教室を除く全ての教室の最少催行人数は、20名となっております。※バドミントン教室の最少催行人数は、30名になります。
・最少催行人数に満たない場合は中止させていただきますのであらかじめご了承ください。
※辞退がないように参加される教室のみお申込みください。

金曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑪ リフレッシュ気功

日程

4/5～9/27(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

坂田 益
(気功インストラクター)

内容

元気を取り込み、ストレスの気を発散。初心者も経験者も一緒にリフレッシュできるクラスです。

金曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑭ バドミントン(金・初心者)

日程

4/12～9/13(全20回)

時間

19:00～21:00

参加料

15,500円

定員

50名

講師

ヘンデル リン 他
(グローバルバドミントンコーチ)

内容

スポーツを始めるきっかけにしたい方、少し上手になりたい方、健康のためにしたい方(ストレス発散したい方)…すべて初心者の方にお応えします。きっとバドミントンを好きになります。
※高校生以上対象の教室です。

金曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑬ 卓球(朝)

日程

4/5～9/27(全20回)

時間

10:00～12:00

参加料

15,000円

定員

40名

講師

平松 秀敏 他
(日本卓球協会国際審判員)

内容

初心者には基本をひとつひとつ指導し、卓球の楽しさを感じていただきます。応用技術やルール、現在卓球の練習方法を指導し、レベルアップを図ります。

土曜

小学生 / 高校生 / 一般 / シニア / 男性 / 女性

⑮ シニア健康体操(土)

日程

4/6～9/28(全20回)

時間

10:00～11:30

参加料

14,000円

定員

40名

講師

大崎 真由美
(高齢者体力づくり支援士)

内容

ストレッチ、リズム運動などを通してシニアのための健康な体づくりを行います。
※65歳以上対象の教室です。

③ 【来館用】ももち体育館スポーツ教室参加申込書

必要事項を記入し返信用はがきを添えて、福岡市ももち体育館管理事務所へお持ちください。当落通知をはがきにて送付します。

※申し込み1枚につき、1教室でお願いします。

※辞退がないように参加される教室のみお申込みください。

教室名			
ふりがな			
申込者氏名			
電話番号	年齢	歳	
住所			