

ストレッチバンドで
二の腕、
お腹周り、
脚痩せまで?!

参加費
無料

日時

令和5年
11月17日(金)
10:00~11:30

会場 城南保健所
1階 講堂

城南区鳥飼五丁目2-25

対象 20~64歳で

城南区在住または
城南区にお勤めの方

定員 **先着30名**

動きやすい
服装でお越しください。

講師

株式会社健康科学研究所

松原 健史 健康運動指導士

楽々♪ストレッチで

からだだけ引き締め講座

申込期間

11月15日(水)まで
※電話の場合は
平日9:00~17:00

申込方法

電話(092-833-4113)
もしくは
申込フォームで申込み

申込みは
こちらから



血管年齢測定
無料で実施

参加者には、
ストレッチバンド
をプレゼント!

問い合わせ先

城南区役所 地域保健福祉課
電話: 092-833-4113
FAX: 092-822-2133
※平日9:00~17:00

メールアドレス:

メールはこちらから



裏面もご確認ください

【お伝えしたいこと】

- 新型コロナウイルス感染症対策のため、講座が中止となる場合があります。事前に各施設の間合せ先または城南区のホームページをご確認ください。
- 発熱、風邪症状があるなど、体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- 先着順での受付となりますので、申込期間厳守でお願いします。
- 当日は、運動ができる服装・室内運動靴・タオル・飲み物をお持ちください。ウェアのレンタルはありませんので、各自ご準備をお願いします。シューズのレンタルや更衣室・ロッカー・シャワーの利用は施設へご確認ください。
- 当日の体調によっては、運動実技は見学のみになる場合があります。
- いただいた個人情報は、「城南区健康長寿100歳チャレンジプロジェクト」のみに使用いたします。
- 教室から3か月後頃に、城南区保健福祉センター（地域保健福祉課）から運動習慣などに関するアンケートを送付いたしますので、ご協力をお願いします。

福岡100 何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ



城南区健康長寿100歳チャレンジとは

健康寿命の延伸のため若い頃から継続的に運動する人を増やす取り組みを民間運動施設等と協働で始めたのが、「城南区健康長寿100歳チャレンジ」プロジェクトです。

生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のための運動講座を開催します。各施設のトレーナーらが指導するので、特色あるプログラムが体験できます。

対象：**20～64 歳**

◆詳細は、順次、市政だよりと城南区のホームページでお知らせします。



〈過去の講座風景〉

「城南区健康長寿100歳チャレンジ」プロジェクト

構成：カーブス福岡長尾（R5.6.5まで）、カーブス福岡べふ、
コナミスポーツクラブ城南、スポーツクラブエスタクロス城南、
ファンサンテ飯倉店、福岡市立城南体育館、福岡市立城南市民プール、
城南区保健福祉センター（五十音順）

福岡100



事務局：城南区保健福祉センター地域保健福祉課（TEL092-833-4113 FAX092-822-2133）
（R5年度 城南区健康長寿100歳チャレンジプロジェクト）