

運動不足解消！

参加費  
無料

# 筋トレ・ストレッチ

in 福岡市立城南体育館

【日時】 令和4年 1月 19日 (水)

19:30~20:45

【内容】 ◇筋トレ・ストレッチの基本

◇オリジナルプログラム

「自重トレーニング&ストレッチポール」

先着  
25名

【対象】 城南区在住またはお勤めの方 20~64歳

【会場】 福岡市立城南体育館 武道室

城南区別府 6-14-22

・地下鉄七隈線「茶山駅」徒歩1分

【申込期間】 令和3年12月15日(水)~令和4年1月18日(火)

【時間】 9:00~19:00 (休館日: 第3月曜日、12/28~1/4)

【申込方法】 会場へ、電話(092-851-0303)、または直接来館で申込み。

申込み時に、①氏名②年齢③住所④連絡先をお伝えください。

【問い合わせ先】 福岡市立城南体育館

電話 092-851-0303 FAX 092-851-0040

## 【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。事前に各施設の問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、申込期間厳守をお願いします。
- 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。
- ロッカー(¥30)、シューズ(¥100)は、有料レンタルができます。
- 更衣室・シャワー室の利用は無料です。シャワー室は、シャンプー・石鹸等の使用禁止です。
- 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**  
人生100年時代への  
チャレンジ



## 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、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）

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）

**福岡100**

(R3 年度 城南区健康長寿 100 歳チャレンジプロジェクト)