

ビギナーズ向け

# 筋トレ・ストレッチ

参加費  
無料

in スポーツクラブエスタクロス城南

【日時】 ① 8月18日(水)・② 25日(水)

③ 9月1日(水)

9:30~10:30 (開場 9:15~)

どこか1日でも、  
3日連続でも  
参加OK!!

【会場】 スポーツクラブエスタクロス城南

城南区七隈 8-4-8 (福大北隣り) 地下鉄七隈線七隈駅徒歩 3分

【対象】 20~64歳

【定員】 各回 先着 15名

参加特典

★エスタクロス城南で使える  
「1日無料体験チケット」進呈

【内容】 ◇筋トレ・ストレッチの基本、強度別筋トレ

免疫力UP! 日頃の運動不足を解消しましょう!

【申込期間】 ① 7月15日(木)~8月16日(月) <時間>  
② 7月15日(木)~8月23日(月) 9:00~21:30(日・祝は17:30まで)  
③ 7月15日(木)~8月29日(日)

※申込みや問い合わせは、申込期間内をお願いします。

【申込方法】 会場へ電話 (TEL092-874-2300) もしくは  
FAX (092-874-2302) 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。

※裏面に注意事項がございますので、ご覧ください。

## 【注意事項】

- 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。
- 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。
- ロッカー、更衣室、シャワー、シューズレンタルは無料です。シューズは数に限りがあります。
- 参加特典として、エスタクロス城南で使える「1日無料体験チケット」を進呈します。
- 教室から3か月後頃に、城南区役所から運動習慣などに関するアンケートを送付致しますので、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** (施設によってはオンライン講座もあります)

◆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

**福岡100**

構成：S.B フィットネスサンテ飯倉店、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城南（五十音順）  
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  
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）