

筋肉をつけて、落ちた体力を取り戻そう！！

筋トレ・ストレッチ in カーブス福岡べふ

参加費
無料

【日程】 **9月3日（土）**

【時間】 **午後2時から3時**

【会場】 **カーブス福岡べふ**

城南区別府 4-3-8 エルスタンザ別府2F

・地下鉄七隈線「別府駅」1番出口 荒江方面徒歩5分

・西鉄バス停「別府4丁目」前



女性限定

【対象】 城南区在住または通勤している方 **20～64歳**

【定員】 先着 **6名**

【内容】 ◇ **筋トレ・ストレッチの基本**

◇ **オリジナルプログラム**

「サーキットトレーニング, マシン体験」

参加特典

- ① カーブス福岡べふで使える「無料体験チケット」
- ② たんぱく質レシピ
- ③ ストレッチブック ※①～③を進呈

【申込期間】 8月15日（月）～8月31日（水）

【時間】 電話の場合：平日 10:00～19:00（土は 13:00 まで、日・祝は休み）

※8月15日と8月16日は休み（メールのみ受付可）

【申し込み】 会場へ、電話（092-844-7115）、

メール（fukuoka_befu@curves-family.jp）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。

【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。(ウエア等のレンタルはありません。各自ご準備をお願いします)
- 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

(R4年度 城南区健康長寿 100 歳チャレンジプロジェクト)