令和5年度　城南区健康長寿100歳チャレンジプロジェクト

リフレッシュヨガ

inスポーツクラブエスタクロス城南

ジムの１日無料体験チケット
と
運動に役立つグッズ
をプレゼント

参加費 無料

【日時】①令和５年**6月26日(月)**
9時45分～10時30分
②令和５年**7月1日(土)**
16時30分～17時15分

動きやすい
服装、裸足で
実施します

【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】各回先着20名

【申込期間】①6/15(木)～6/25(日)、② 6/15(木)～6/28(水)

【申込方法】**スポーツクラブエスタクロス城南**へ
電話、メール（氏名･年齢･住所･連絡先を記載)、
来館で申込み。
メールアドレス：estajohnan@sports-esta.com

【会場】**スポーツクラブエスタクロス城南**
城南区七隈8丁目4－8（地下鉄七隈線七隈駅徒歩３分）

【問い合わせ先】スポーツクラブエスタクロス城南
電話092-874-2300か
メールestajohnan@sports-esta.com

裏面もご確認ください→

【お伝えしたいこと】

福岡100 何歳でもチャレンジできる未来のまちへ

●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。
ウエ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。

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

福岡100

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）

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）