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

初めてでも安心！運動を始めたい人向け♪

筋トレ・ストレッチ inカーブス福岡べふ

女性限定

♥ 参加費 ♥

無料

①ストレッチブック
②ジムの１日無料体験チケット
③たんぱく質レシピ
④運動に役立つグッズ
をプレゼント

【日時】令和５年**10月14日(土)**

14時00分～15時00分

【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８名

動きやすい
服装でお越しください

【申込期間】10/2(月)～10/11(水)

【申込方法】**カーブス福岡べふへ**

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：fukuoka_befu@curves-family.jp

【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

【問い合わせ先】カーブス福岡べふ

メール：fukuoka_befu@curves-family.jp

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）