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

初めてのヨガ

伝統的な古代インドで発祥した健康法です。
心とカラダ、気を調和させる事によって体調を整えていきます。
基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。

【日時】令和6年**1月20日（土）**
11時00分～12時00分

【講師】ピラティス・ヨガ・水泳インストラクター
牛尾　静子（うしお　しずこ）先生

【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12名**

参加者には、ストレッチバンドをプレゼント！

【参加費】**無料**

【申込期間】1月19日（金）まで

【申込方法】**福岡市立城南市民プール**へ
電話、来館で申込み。

【会場】**福岡市立城南市民プール**
城南区片江一丁目5－1
（西鉄バス「城南市民プール前」バス停から徒歩1分）

【問い合わせ先】**福岡市立城南市民プール**
電話　092-863-7098
メール　p-jonan@central.co.jp

動きやすい服装で実施します。

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）