

好評につき第2弾！！

令和6年度
城南区健康長寿100歳チャレンジプロジェクト

健康促進！

体幹トレーニング&ストレッチ

in 福岡市立城南体育館

先着
40名

参加
無料

「簡単なトレーニング」や「ストレッチ」を行い、運動を始めるきっかけを作る教室です。

自宅でも、隙間時間でもできる！自重をつかった筋トレや姿勢を整えるストレッチを紹介☆

100歳まで健康でいるために、今からでも始められる簡単な運動を体験してみませんか？

【日時】 令和7年1月13日(月) 19:15~20:15

【対象】 城南区在住または城南区にお勤めの
18歳以上の方

【申込期間】 1月5日(日)~1月12日(日)

【申込方法】 福岡市立城南体育館
電話または直接来館

(氏名・年齢・住所・連絡先をお伝えください)

★参加特典★

- ①ストレッチバンド
- ②ふくおか散歩500ポイント

※ポイント獲得には事前のアプリインストールが必要です。

アプリ詳細はこちら→



【会場・申込・問い合わせはこちら】

福岡市立城南体育館

(城南区別府6丁目14-22)

電話 092-851-0303