

令和6年9月12日  
福祉局

市政記者各位

## 福岡大学病院との連携事業 メディカルフィットネス講座がスタートします！

福岡市と福岡大学病院は、人生100年時代の到来を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく活躍できる、持続可能な社会の構築に向けて、令和6年7月23日に連携協定を締結しました。

この協定に基づき、ロコモ・フレイル予防に効果的な運動プログラムの開発に向け、全7回のメディカルフィットネス講座を開催します。

本講座のスタートとなる第1回目を9月19日（木）に実施いたしますので、ぜひ取材にお越しいただきますよう、よろしくお願いいたします。

### メディカルフィットネス講座について

#### 1 メディカルフィットネス講座（第1回）について

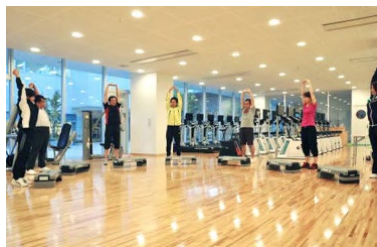
- (1) 日時 令和6年9月19日（木）19:30～20:30
- (2) 場所 福岡大学病院メディカルフィットネスセンター（中央棟地下1階）  
（城南区七隈7-45-1）
- (3) 内容 健康チェック、体力測定、体力測定結果に応じた運動の実施・アドバイス等

#### ※メディカルフィットネス講座の概要

- ・ 期間 9月19日（木）～12月12日（木）（全7回）
- ・ モニター 12名（40代から70代）
- ・ 内容 ・筋力トレーニングを中心とした運動講座  
・全7回の講座と、約3か月間の自宅での自主トレを実施  
・講座初日と最終日に体力測定を実施し効果をチェック  
・体力レベルに応じた運動メニューを提供

#### 2 講師

福岡大学病院心臓リハビリテーションセンター長 藤見 幹太 医師  
福岡大学病院リハビリテーション部 松田 拓朗 健康運動指導士



（メディカルフィットネスセンター）

#### 【問い合わせ先】

福祉局地域包括ケア推進課 担当：立石・近藤  
TEL：092-711-4314（内線2016）  
Mail：care.PWB@city.fukuoka.lg.jp