

必見！

運動をやっていないあなた！

50～60 歳代女性のための からだ美活講座

先着
20名

【場 所】①②早良保健所 1階講堂
③ももち体育館 剣道場

【対象者】これから運動を始めたい概ね 50～60 歳代女性
3回すべてに参加できる方

【定 員】20名 (6/1 9:00～ 申込み開始)

日時	内容	講師
① 7/7 (金) 10:00～12:00	・気になる体の変化 ～あなたの体みてみませんか？～ (筋量測定・体力測定・健診結果等)	九州大学大学院 芸術工学院 デザイン人間科学部門 教授 村木里志先生
② 7/14 (金) 10:00～12:00	・考えてみよう！ 身体のこと・心のこと (認知行動療法・ストレスピク) ・体育館ってどんなところ？	肥前精神医療センター 非常勤研究員 臨床心理士 中島美鈴先生
③ 8/4 (金) 10:00～12:00	・体験！ももち体育館 実際に体育館を利用しましょう	

※教室初回には、直近の健診結果をお持ちください。

健診を受けていない方は、受診をお奨めします。

申込み・問い合わせ先

早良区保健福祉センター 地域保健福祉課

住 所) 福岡市早良区百道2丁目1-1

電 話) 833-4363 F A X) 833-4349

