

あなたが「シニア」と呼ばれる前に・・・

「健康で長生き」なくらしをおくる準備を始めよう！

健康長寿へのチャレンジ講座

「健康で長生き」な生活を送るには、若いころから運動を習慣化することが大切です。毎日をアクティブに暮らすため、ストレス解消のため、生活習慣病・ロコモティブシンドローム・認知症予防のためにも、一緒に運動を始めませんか？

**64歳以下の
あなたが
対象です！**

**参加
無料**

64歳以下の男性対象

**「本気の
筋トレ・ストレッチ講座」**

【日時】全て 19:00～20:30 (受付 18:30～)

- ① 7月7日(金)
- ② 7月21日(金)
- ③ 8月4日(金) ※1回のみ参加も可

【場所】城南区役所3階(大会議室)

【定員】20名程度(先着順)

道具を使わず、自身の体重を使ったトレーニングを、本気モードで取り組みます。仕事帰りに、一緒にいい汗かきましょう！

**64歳以下の
男性限定！**



予告！

64歳以下の女性対象

**「オトナ女子の
スロージョギング講座」**
11月～12月土曜日
全3回で開催予定！

【問い合わせ・申し込み】

城南区保健福祉センター 地域保健福祉課
TEL: 833-4113 / E-mail: jchiikisenyoun@city.fukuoka.lg.jp

お申し込みは、お電話かメールで、

- ① 氏名、② 年齢、③ 性別、④ 連絡先、⑤ 参加希望日をお知らせください。

**お申し込みは
お電話かメールで！**