

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
30名

【対象者】 早良区在住でこれから運動を始めたい
概ね 50~60 歳代女性
4 回すべてに参加できる方
【定員】 30 名 (4/22 9:00~ 申込み開始)
【場所】 下記参照

日時	内容	講師	場所
① 5/27(月) 10:00~12:00	・気になる体の変化 あなたの体みてみませんか? (体力測定・体組成測定等)	ももち体育館:健康運動指導士 地域保健福祉課:保健師	ももち体育館 柔道場
② 6/3(月) 14:00~16:00	・変化していく 自分を受け入れる心の持ち方 (認知行動療法・※セルフコンパッション)	九州大学大学院人間環境学府 臨床心理士 中島美鈴先生	早良保健所 講堂
③ 6/10(月) 10:00~12:00	・体験!トレーニング (体幹トレーニング・リラクゼーション)	ももち体育館:健康運動指導士 地域保健福祉課:保健師	ももち体育館 柔道場
④ 6/24(月) 10:00~12:00	・あなたの血液どうなっている? (生活習慣病予防)	地域保健福祉課:保健師	早良保健所 講堂

※セルフコンパッション:自分自身への思いやり, いたわり

(自分の老化, 喪失感, 人との関係などを静かに穏やかに受容していく)

◆教室4回目は, 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 FAX) 833-4349

