

みんなの健康スポーツクラブ事業



みんなの健康スポーツクラブ事業とは？

将来も元気に動ける身体を保つために、「若いうちから、楽しく運動を続ける人」を増やす取り組みです。民間のスポーツクラブや運動施設と協力し、生活習慣病やロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防を目的とした運動講座を開催しています。

各施設のトレーナーが直接指導するため、その施設ならではの個性あるプログラムを体験できます。運動初心者方でも、無理なく参加できる内容です。

参加費は無料です。

対象：**18 歳以上**

日 程	時 間	内 容	場 所	市政だより
5月10日(日)	11:30~12:30	体幹トレーニングストレッチ第1弾	福岡市立城南体育館	4/15号
8月2日(日)	11:30~12:30	体幹トレーニングストレッチ第2弾	福岡市立城南体育館	7/1号
9月4日(金)	9:30~10:10	リラックスホットヨガ	エスタクロス城南	8/15号
9月5日(土)	14:00~15:00	女性のための筋トレ講座	カーブス福岡ベふ	8/1号
9月5日(土)	19:00~20:00	初心者 夜ヨガ	早良市民プール	8/15号
9月27日(日)	13:00~13:45	ボディコンバット	城南市民プール	9/1号
10月20日(木)	9:30~10:30	リズム&ストレッチ	早良市民プール	—
10月31日(土)	19:15~20:15	アクアボディトレーニング	早良市民プール	9/15号
11月8日(日)	11:30~12:30	体幹トレーニングストレッチ第3弾	福岡市立城南体育館	10/1号
11月23日(月)	11:00~12:00	チェアヨガ&チェアエアロ	コナミスポーツクラブ 福岡城南	10/15号
12月21日(月)	10:30~11:30	体スキャン&エクササイズ	早良市民プール	11/15号
2月7日(日)	11:30~12:30	体幹トレーニングストレッチ第4弾	福岡市立城南体育館	1/1号
3月2日(火)	13:15~14:30	水中ヨガ&エクササイズ	早良市民プール	2/1号

◆詳細・お申込みについては順次、市政だより・城南区ホームページ・福岡市 LINE でお知らせします。

◆市政だより掲載号が変更となる場合がございます。広報につきましては事務局にお問い合わせください。

過去の講座風景



「みんなの健康スポーツクラブ事業参加施設」

カーブス福岡ベふ(城南区別府 4-3-8 エスタグザ 別府 2F)、コナミスポーツクラブ城南(城南区別府 3-1-26)、スポーツクラブエスタクロス城南(城南区七隈 8-4-8)、福岡市立早良市民プール(早良区曙 1-3-15)、福岡市立城南体育館(城南区別府 6-14-22)、福岡市立城南市民プール(城南区片江 1-5-1) (五十音順)

事務局：城南区保健福祉センター地域保健福祉課 (TEL092-833-4113 FAX092-822-2133)