



市政記者各位

令和7年10月6日
南区総務部企画振興課

10/13（月・祝）
スポーツの日

南区の地域・企業・大学が連携して、ウォーキング・健康 づくりのイベントを開催します！

南区内にある「若久通りウォーキングコース」で、**地域や企業、大学と連携し**、健康や食育に関するイベントを開催します。**スタンプラリーや食育、地域健康づくり活動の紹介**など、毎日の健康づくりに役立つプログラムが盛りだくさんのイベントです。

ぜひ、当日の様子取材いただきますようよろしくお願いします。

【日時】 令和7年10月13日（月・祝）（イベント内容は第1部、第2部とも同じ）

第1部 10:00～12:00（受付 9:30～）

第2部 13:00～15:00（受付 12:30～） ※小雨決行、雨天中止

【場所】 若久病院駐車場横（南区若久5丁目24）

※若久病院駐車場に駐車はできません。公共交通機関をご利用ください。

【定員】 120名（第1部、第2部 各60名） ※9/30(火)申込締切



* 健康ウォーキングスタンプラリー

- ・ウォーキングコースに設置された3ヶ所のチェックポイントをまわります
- ・歩く前にストレッチや歩く姿勢のレッスンを受けて出発
- ・チェックポイントの「新生堂薬局中尾店」では血管年齢測定を実施

* 健康チェック、健康づくり情報

- ・歯科医師による日頃の歯磨きの仕方などの口腔ケア講義
- ・第一薬科大学学生による体組成測定
- ・「立ち上がりテスト」などのロコモチェックやよかトレ紹介

* 地域健康活動・食育情報の紹介

- ・雪印メグミルク(株)による骨の健康度チェック
- ・1日に必要な野菜350gを本物の野菜を使って計量体験
- ・南区健康推進連合会など地域団体の活動をパネル展示 など



【協力企業・大学・団体】（50音順）

サニー若久店、一般社団法人10分ランチフィットネス協会、純真学園大学、株式会社新生堂薬局、セブンイレブン福岡中尾3丁目店、第一薬科大学、株式会社テシマ工業、Personal Body Management 株式会社、南区健康推進連合会、南区食生活改善推進員協議会、明治安田生命保険相互会社、医療法人優誠会、雪印メグミルク株式会社、医療法人慈光会 若久病院



←イベントの詳細は
南区HPからご確認ください。



南区広報担当
キャラクター
ため蔵くん

【お問い合わせ先】

南区総務部企画振興課 担当：吉村、畑中
電話：092-559-5015(直通)

10月は
「福岡市健康づくり月間」
です



南区

Go To Walk 2025 in 若久通り

参加費
無料

- ① 健康ウォーキングスタンプラリー
- ② 健康チェック、健康づくり情報
- ③ 地域健康活動・食育情報の紹介

健康の基本や食事・運動のことなど
健康づくりに役立つ情報満載のイベントです。
みなさまのご参加お待ちしております。

令和7年
10/13 月・祝

[第1部] 10:00～12:00(受付9:30～)

[第2部] 13:00～15:00(受付12:30～)

※小雨決行、雨天中止

[集合場所] 若久病院駐車場横

(南区若久5丁目24) ※駐車はできません

[定員] 120名(第1部、第2部 各60名)

※申し込み多数の場合は抽選

[申込締切]

令和7年9月30日(火) 15時まで

※抽選結果は10月3日(金)頃にメールでお知らせします。



[申込方法]

お申し込みはこちら

※1回で3名分のお申し込みが可能です。



協力企業・大学・団体
(五十音順)

サニー若久店・一般社団法人 10分ランチフィットネス協会・純真学園大学・株式会社 新生堂
薬局・セブンイレブン福岡中尾3丁目店・第一薬科大学・株式会社 テシマ工業・Personal Body
Management 株式会社・南区健康推進連合会・南区食生活改善推進員協議会・明治安田生命
保険相互会社・医療法人優誠会・雪印メグミルク株式会社・医療法人慈光会 若久病院

主催/福岡市南区役所



当日イベントのご紹介

参加無料★要申込

1 健康ウォーキング スタンプラリー

ふくおか散歩(無料アプリ)を
ダウンロードして
スタンプラリーに参加しよう!

- ・ウォーキングする際の
ストレッチや姿勢のレッスン
Personal Body Management 株式会社
(パーソナルボディマネジメント)

- ・血管年齢測定
株式会社 新生堂薬局

当日までに
ダウンロード
ください



ios



Android

2 健康チェック、 健康づくり情報

- ・10分ランチフィットネス®
音楽にのって10分間のマルチコンポーネント運動
(有酸素運動・筋肉強化・バランス運動)
一般社団法人 10分ランチフィットネス協会

- ・口腔ケアのお話
日頃の口腔ケアなどについてのお話や
口腔機能の衰え度チェック
医療法人 優誠会

- ・体組成測定
第一薬科大学

体組成チェック
筋肉量・体脂肪を
測定してみよう



- ・口コモチェック&よかトレ紹介
- ・咀嚼力チェック体験
- ・健康づくりに関するパネル展示

3 地域健康活動・ 食育情報の紹介

- ・ベジチェック®
明治安田生命保険相互会社

- ・骨の健康度チェック
雪印メグミルク株式会社

- ・野菜350グラム計量体験
南区食生活改善推進員協議会

- ・活動紹介パネル展示
南区健康推進連合会 南区食生活改善推進員協議会



▲ベジチェック®

手のひらをかざして、
あなたの推定野菜摂取量を
チェックしてみよう!



▲野菜計量体験

健康を維持するために必要な
野菜摂取量は1日あたり
350g以上と推奨されています。

- 会場には駐車場がございませんので、
公共交通機関をご利用ください。
- 応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。
※抽選結果は10月3日(金)頃にメールで
お知らせします。
- 雨天中止の場合は前日正午までに
メールにてお知らせします。

南区広報担当
キャラクター
ため蔵くん



お問い合わせ

南区企画振興課
TEL092-559-5016

申込方法・アプリに関する問い合わせ

右記QRコードより
問い合わせください
ふくおか散歩事務局

