

65歳以上の男性限定の教室です!!

アクティブベース65+

～これからの心身の整え方を考えよう～

体力アップ、筋力アップ、疾病予防のための男性限定の運動教室を始めます!
いつまでも元気でいたいという男性の皆さん、ぜひご参加ください!

この教室で整える4つの力

無料



現状を知る

【体力測定】

握力、開眼片足立ち
30秒椅子立ち上がり



筋肉を育てる

【筋トレ・栄養】



パフォーマンス向上

【疾病予防とフレイル予防】



次の一步を踏み出す

【社会参加と趣味活動】

全4回の教室になります。

日時: 11月6日(金)、20日(金)、27日(金)、12月4日(金)

時間 10:00～12:00

場所: あいれふ5階 健診・検診フロア

講師: 福岡市健康づくりサポートセンター健康運動指導士

※教室の詳細等募集要項については裏面をご覧ください。

中央区保健福祉センター地域保健福祉課

【募集要項】

対象：中央区にお住いの**65歳以上（令和9年3月末時点）の男性で運動ができる方**

※受付時に簡単な問診があります。問診結果によっては、参加不可の場合があります。

※介護保険サービスを利用されていない方

日時：11月6日（金）、20日（金）、27日（金）、12月4日（金）全4回
時間10:00～12:00

場所：あいれふ5階 健診・検診フロア
（福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号）

定員：20名（申込が定員を超えた場合は抽選になります。）

参加費：無料

申込方法：電話またはFAX ※FAXの場合は以下を記入ください
「教室名」「参加する方のお名前」
「電話番号またはFAX番号」

申込期間：**9月15日（火）～10月2日（金）**まで

【申込・問合せ先】

福岡市中央区保健福祉センター 地域保健福祉課
TEL: 092-718-1111 FAX: 092-734-1690