



2月は
生活習慣病
予防月間！

筋力アップで 生活習慣病予防！

年齢とともに衰える筋力を維持・向上させることは、
生活習慣病の予防にも効果的です。
体組成計（インボディ）で筋肉量等を測定し、
筋力アップのための運動について学びましょう。



 日時：令和7年**2月27日（木）**
①**9：30～11：00** ②**10：30～12：00**
※①②ともに同じ内容です（2部制）

 場所：**あいれふ5階 保健指導室・計測室**
（福岡市中央区舞鶴2－5－1）

◆内容：体組成測定、運動実技の講座

◆講師：健康運動指導士、管理栄養士、保健師

◆対象：福岡市内にお住まいの40歳以上の方

※ペースメーカー等の植込み型医療機器装着中・妊娠中の方はご遠慮ください。

◆定員：①②ともに先着15名

◆申込方法：電話またはWEB（右記の二次元コードからお申込みください→）



◆申込開始日：令和7年2月3日（月）午前9時～（定員になり次第締切り）

適塩味噌汁の
試飲もあるよ！

＜お問合せ先＞

中央区保健福祉センター健康課 健康づくり係



電話：092-761-7340
FAX：092-734-1690

