



「デジタルゲームでフレイル予防教室」

参加者募集！！

デジタルゲーム×運動×脳トレを融合した楽しく！新しい健康づくり！

デジタルゲーム

ゲームでボウリングを楽しんでみませんか



運動

ストレッチ
筋トレ



こんな方におすすめです！

- ☑運動は苦手だけど、新しい方法で健康づくりを始めたい方
- ☑ゲームはあまりやったことがないけれど、興味がある方
- ☑新しい趣味や仲間を見つけたい方
- ☑地域で気軽に交流できる場所を探している方
- ☑今まで参加したことがないけれど、何か始めてみたい方



【教室概要】

- ・対象者： 城南区在住の概ね65歳以上の方
- ・開催場所： 各校区公民館
- ・開催日時： 裏面でご確認ください
※開催時期により、申込み開始日が異なります。
- ・参加費： 無料
- ・定員： 各回20名程度(先着順、事前申込み制)

参加回数に制限はありません。
1回のみ、複数回どちらの場合も
お申込みいただけます。

【事業委託先】医療法人福岡桜十字 桜十字福岡病院

【申込み方法】①～②のいずれかの方法でお申込みください。

① 電話/FAX/メール(平日 9時から17時)	② 城南区HP
<ul style="list-style-type: none"> ● 担当者携帯:080-8955-9152(担当:脇坂) ● 病院代表:092-791-1100 (自動音声案内に沿ってお申込み下さい) ● 病院FAX:092-791-1105 ● 病院メール:sacra_reha@sakurajyuji.jp 	





「デジタルゲームでフレイル予防教室日程」

校区名	10月		12月		令和8年2月	
	9/16(火)9時～ 申込み開始		10/15(水)9時～ 申込み開始		12/15(水)9時～ 申込み開始	
鳥飼	16(木)	10～12時	24(水)	10～12時	17(火)	10～12時
別府	9(木)	13～15時	4(木)	10～12時	2(月)	10～12時
城南	10(金)	10～12時	8(月)	13～15時	16(月)	13～15時
田島	30(木)	10～12時	15(月)	10～12時	16(月)	10～12時
金山	6(月)	10～12時	2(火)	10～12時	4(水)	10～12時
七隈	15(水)	10～12時	15(月)	13～15時	13(金)	10～12時
片江	24(金)	13～15時	5(金)	10～12時	20(金)	13～15時
長尾	8(水)	13～15時	10(水)	13～15時	5(木)	15～17時
堤丘	8(水)	10～12時	9(火)	10～12時	3(火)	10～12時
南片江	24(金)	10～12時	23(火)	10～12時	19(木)	13～15時
堤	29(水)	13～15時	16(火)	10～12時	27(金)	13～15時

【連絡事項】

- ・ お住まいの校区に関わらず、どちらの公民館でもご参加いただけます。
- ・ 参加回数に制限はありません。1回のみ参加、複数回の参加どちらもお申込みいただけます。
- ・ 実施内容は各回同じものを予定しています。事前の告知なしに内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・ 会場駐車場は、台数に限りがあります。可能な方は、公共交通機関等でのご来場をお願いいたします。