

10月は

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

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
Managenment 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®
音楽によって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

