

10/20(日)

@南市民センター  
(南区塩原 2-8-2)

参加無料

#南市民センターでいろいろプロジェクト  
企業・大学と学ぼう！語り合おう！会

福岡 何歳でも  
100 チャレンジできる  
未来のまちへ

# 「健康」

～人生100年時代を  
どう生きる？～



南区内の大学や企業がそれぞれの専門性やノウハウを生かした体験型の講座を開講します。  
複数の大学と企業が一緒に企画したオリジナルの講座です。ぜひ、ご参加ください！

申込不要

## ① 姿勢&インボディ（体組成）測定会

【株式会社 新生堂薬局 × Personal Body Management 株式会社】

健康管理の基本は自分の身体を知ることから。身体の“見える化”で今を知り、未来を変えましょう！

時間 10:00～15:00

### ●姿勢測定

体を2方向から撮影し、最新AIシステムで姿勢のゆがみを分析し、ゆがみの原因となっている体の状態を解説します。

備考 動きやすい服装でお越しください。  
(ワンピース・スカートは測定不可)

### ●インボディ（体組成）・骨密度測定

内臓脂肪・筋肉量、骨量など体の組成を分析し、管理栄養士による健康相談を行います。

対象 18歳以上

備考 測定は裸足で行います。  
着脱しやすい靴下等でお越しください。

要申込

## ② 認知症 × 人生会議 × エクササイズ

【第一薬科大学 × スポーツクラブネサンス】

認知症予防のための最新情報を学び、エクササイズで頭と体を動かし、認知機能を高めましょう。  
また、より良い未来に向けて、今後の人生を話し合う「人生会議」の方法について学びます。

時間 10:30～11:40

定員 40人(抽選)

備考 動きやすい靴でお越しください。

要申込

## ③ 身体のゆがみは大丈夫？

～姿勢と筋肉のバランスについて学ぼう～

【株式会社 新生堂薬局  
× Personal Body Management 株式会社】

姿勢のゆがみからくる肩こりや腰痛の原因を知り、筋力バランスを整えるためのストレッチや、筋肉をつくるために必要なタンパク質について学びます。

時間 13:30～14:30

定員 40人(抽選)

備考 講座開始前に「① 測定会」への参加をお勧めします。

【申込期間】

令和6年10月1日(火)まで

【申込み】

南区ホームページ または 電話

お申し込みは  
こちら →



※電話でお申し込みの際は「講座番号、氏名、年代、住所、電話番号」をお伝えください。

※抽選結果は10月11日(金)までに、ハガキまたはメールでお知らせします。

お問い合わせ先：南区役所企画振興課 TEL 092-559-5016 MAIL minami-kikaku@city.fukuoka.lg.jp