

12/7(日)
@OHASHI HILL
(南区大橋 1-3-3)

参加無料

企業・大学と学ぼう！語り合おう！会

「健康」

～学んで動いて
元気な未来につなげよう～



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！

① “なんとなく疲れやすい” は要注意!? 筋力低下とフレイルを防ぐコツ ～今から始める、いきいき生活のヒント～

【第一薬科大学 × 株式会社REEHA × スポーツクラブ ルネサンス福岡大橋24】

最近、「前より疲れやすい」「歩くのが遅くなった気がする」… そんなことはありませんか？
それはフレイル（虚弱）のサインかもしれません。
フレイルは年齢に関係なく誰にでも起こりえますが、生活習慣を工夫することで予防できます。
筋力低下を防ぐための食事や運動のコツ、毎日いきいき過ごすための生活のヒントについて分かりやすくお伝えします！

＊『体組成測定』、『自宅でできる簡単エクササイズ』を実施します。

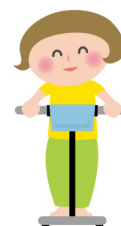
時間 9:30 ～ 12:00

定員 30 人 ※抽選

対象 18歳以上

申込 1回につき3名まで申し込み可

備考 ・ペースメーカー等、体内機器を装着されている方は体組成測定ができません。
・体組成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。
・動きやすい服装でお越しください。



②成長期の運動のポイント！親子で学び一緒に動く、元気なカラダづくり

【株式会社REEHA × スポーツクラブ ルネサンス福岡大橋24】

子どもの「成長期」って、どんな時期かご存じですか？
親子で一緒に楽しみながら、成長期のカラダの動かし方やケガの予防について学びましょう！

＊親子で学ぼう！「カラダはどう育っていくの？」「将来のケガのために今からできることは？」

＊親子でチャレンジ！「楽しい遊びを通して運動習慣を身につけよう」「遊びながらできるケガ予防運動」

時間 13:30 ～ 14:45

定員 親子10組程度（定員30人）※抽選

対象 3歳～小学生とその保護者

申込 1回につき5名まで申し込み可

備考 動きやすい服装でお越しください。



【申込方法】南区ホームページから申し込み

【申込締切】令和7年11月17日（月）まで

※抽選結果は11月25日（火）までにメールでお知らせします。



▲お申し込みはこちら