

令和7年9月8日
福岡市福祉局

市政記者各位

福岡大学病院やスポーツクラブと連携し、 「運動」×フレイル予防の新たな取り組みを開始します！

誰もが人生100年時代を健康で生き生きと過ごせるよう、福岡市では、年齢や病気によって心身の機能が低下する「フレイル」の予防に取り組んでいます。

この度、福岡大学病院やスポーツクラブと連携し、新たな取り組みを開始します。

福岡大学病院との連携では、連携協定（令和6年7月締結）に基づき、フレイル予防のための**新たな運動プログラム「アクティブF」を共同開発**いたしました。このプログラムは、下肢の筋力に加えて足先の筋力も鍛えることで、より動ける体への変化が期待できるというエビデンスに基づき開発したもので、高齢者に限らず多くの方に取り組んでいただけるよう、自身の体力に応じて3つのコースから選択できる動画になっています。

また、より多くの方が運動を通して健康づくりに取り組むきっかけとして**スポーツクラブと連携し、無料の施設体験**等の特典提供や、**体力測定等の健康イベントを開催**します。

つきましては、より多くの方にご利用いただけるよう、広報・周知にご協力いただきますようお願いいたします。

運動プログラム「アクティブF」の配信開始

大学病院×「運動」

自宅や地域の集会所など、好きな時間に好きな場所で行うよう、福岡市介護予防応援WEBサイトや福岡市公式LINE等で動画配信

◆ 配信開始日

9月22日（月）

◆ プログラムの特徴

- ①元気に動ける体をつくるための足先や下肢を鍛える筋力トレーニング
- ②自分の体力に合わせて強度の異なる3つのコースから選択できる
- ③2週間ごとに配信（計6回）する動画に3か月間取り組む



▲アクティブF のトレーニングの一部

スポーツクラブとの連携をスタート

スポーツクラブ×「運動」

◆連携内容

① スポーツクラブ36店舗で、施設体験等の特典が利用可能（対象：65歳以上の方）

※ 詳細は9月22日（月）から以下の方法でお知らせ

- ・ 情報プラザや区役所等でのチラシ配布
- ・ 市介護予防応援WEBサイトへ掲載
- ・ 福岡100クラブ・ゆるっと健康部（LINE）での配信

② 健康イベントの開催

スポーツクラブの専門スタッフによる体力測定や運動に関する相談会等を実施

日程	場所	住所
9月26日（金）10：00～13：00	福岡市総合図書館	早良区百道浜3丁目
10月15日（水）10：00～13：00	イオンスタイル笹丘	中央区笹丘1丁目
10月21日（火）10：00～13：00	イオンマリナタウン	西区豊浜3丁目
10月28日（火）10：00～13：00	ゆめタウン博多	東区東浜1丁目
11月11日（火）10：00～13：00	三越ライオン広場	中央区天神2丁目
11月18日（火）10：00～13：00	千早駅 改札口前	東区千早4丁目
11月20日（木）10：00～13：00	西鉄大橋駅 西口広場	南区大橋1丁目

◆連携スポーツクラブ（6法人36店舗）

- ・ 株式会社カーブスジャパン
- ・ セントラルスポーツ株式会社
- ・ コナミスポーツ株式会社
- ・ スポーツクラブNAS株式会社
- ・ 株式会社グロウブ（スパ ウェルネス）
- ・ 株式会社ルネサンス

※福岡100PARTNERS登録企業のうち、本取組の趣旨に賛同いただいたスポーツクラブと連携して実施

※運動プログラム「アクティブF」やスポーツクラブとの連携内容に関する詳細は、9/22（月）から市介護予防応援WEBサイトで確認いただけます。



<https://yokatore.city.fukuoka.lg.jp/>



LINEはじめます

福岡100クラブ・ゆるっと健康部

9月9日(火)
開設

「アクティブF」やスポーツクラブとの連携など「運動」に関する情報のほか、健康づくりやフレイル予防の情報をLINEでお届けします！



<問い合わせ>

福祉局 生活福祉部 地域包括ケア推進課 担当:立石 TEL:092-711-4314(内線2016)