



無料

今が始めどき！

65歳からの健康づくり教室

「健康づくりのために何かしたいけど何をしていいのか分からない」、「自分1人では続ける自信がない」、そんな方にお勧めの教室です。

仲間とともに気軽に楽しく運動に取り組みながら、教室終了後も自分たちで活動が続けていけるようお手伝いします。

■対象者：65歳以上の方

※介護保険サービスの利用者は参加できません。

※お身体の状態によっては参加できない場合があります。

※今年度この教室に参加された方は、お申込みできません。

■内容：介護予防や健康づくりのために自宅でできる簡単な体操や筋トレ
認知症予防やロコモティブシンドローム予防の講話
仲間づくりや自主的な活動に向けたグループワーク など

■回数：全5回（週1回）、1回あたり2時間程度

■定員：各会場20名

■日時：裏面をご覧ください。

■会場：裏面をご覧ください。

■申込み方法：参加を希望する会場の申込先に直接電話でお申し込みください。

※申込み多数の場合は抽選となります。

※申込時にお身体の状態をお聞きします。

■申込受付期間：8月15日（月）～8月26日（金）

■主催者：福岡市

■教室の会場一覧

※申込先の営業時間によりお電話がつかない場合があります。

	会場名・住所	日時	お申込み先・お問合せ先
①	円心空手和白道場 (和白5丁目4-66)	10/6~11/10 の 木曜日 10時~	(株)環境技研 090-7980-8802 FAX) 323-1372
②	秋山とおる整形外科医院 (和白丘3丁目22-1)	10/5~11/16 の 水曜日 13時半~	同左 電話) 606-8111 FAX) 606-8146
③	ヒロスポーツクラブ (香椎駅前2丁目10-10)	10/6~11/10 の 木曜日 10時~	同左 電話) 662-5583 FAX) 661-1050
④	カラオケクラブDAMリゾート 千早店 (千早3丁目1-5)	10/19 ~ 11/16 の水曜日 10時~	(株)九州第一興商 電話) 412-2111 FAX) 474-0919
⑤	SJR千早 (水谷2丁目50-1)	10/3~11/7 の 月曜日 14時~	同左 電話) 674-3781 FAX) 674-3782
⑥	たたらリハビリテーション病院 (八田1丁目4-66)	10/4~11/1 の 火曜日 14時~	同左 電話) 691-5508 FAX) 691-5595
⑦	スタジオアチチュード (名島2丁目32-2)	10/17 ~ 11/14 の月曜日 10時~	(株)環境技研 090-7980-8802 FAX) 323-1372
⑧	貝塚病院 (箱崎7丁目7-27)	10/4~11/1 の 火曜日 9時~	同左 電話とFAX兼用 632-3344
⑨	香椎原病院 体力向上支援センター (香椎3丁目3-1)	10/7~11/4 の 金曜日 13時~	同左 電話) 662-1358 FAX) 662-1330
⑩	特別養護老人ホーム アイランドシティ照葉 (香椎照葉3丁目4-3)	10/4~11/1 の 火曜日 10時~	(株)環境技研 090-7980-8802 FAX) 323-1372
⑪	松島公民館 (松島3丁目15-11)	10/5~11/2 の 水曜日 13時半~	ウイズランド博多 電話) 283-5320 FAX) 283-5325

【教室全体に関するお問い合わせ先】 東区地域保健福祉課

(住所) 〒812-0053 福岡市東区箱崎2丁目54-27

(電話) 645-1087 (FAX) 631-2295