

主管：福岡県総合型地域スポーツクラブ  
企画運営：ルートプラス  
主催：福岡県保健医療介護部


参加者  
募集中!

# 健康づくり教室

仕事や家事で忙しい皆様、日頃運動機会は確保できていますか？  
一緒に運動を習慣化しませんか？  
イキイキと健康に過ごすために必要な知識、運動機会をお届けします!!

## 2月19日(日)

### 教室の ポイント

教室は   
座学と実技が  
あります

実技には  
教育資格を  
持った指導員が  
帯同します

実技では誰もが  
親しみやすい  
ニュースポーツに  
取り組みます

座学では  
食生活や運動など  
健康に関して学びます

古賀市にお住まいの  
皆様に参加いただくことで  
地域のつながりを  
深めます!

詳しくは  
裏面へ

参加をご希望の皆様はこちら

<受付窓口>総合型地域スポーツクラブ ルートプラス

ネット申し込み



OR

お電話でも受け付けております。

## 0940-38-4123

《受付時間》9:00-15:00 (平日のみ)  
※受付時間外の場合は左記QRコードにてご連絡ください。

地域の課題の1つに働く世代の運動不足というものがあります。メタボや生活習慣病を引き起こす一番の原因は、忙しさによる運動不足です。その問題を改善するためには地域に『気軽に、楽しく、いつでも』参加できるスポーツコミュニティが不可欠だと考えています。毎日の生活に運動習慣を加え、健康な毎日を過ごしてほしいという願いを込めたプログラムです！



★ まずは知識を得るために座学から参加してみませんか？ ★

参加費  
無料

- ▶ 対象 20歳以上
- ▶ 日付 2023年2月19日（日）
- ▶ 時間 10:00～12:00
- ▶ 場所 サンコスモ古賀201
- ▶ 内容 食生活に関する講座  
運動習慣に関する講座

▶ 講師



伊藤 俊哉

総合型地域スポーツクラブ  
福岡地区連絡協議会 会長  
一般社団法人ルートプラス  
スーパーバイザー

★ 実技の内容はこちら ★



- ▶ 対象 20歳以上
- ▶ 期間 1ヶ月程度（全9回）
- ▶ 頻度 毎週火曜日・木曜日
- ▶ 場所 古賀市内体育館
- ▶ 内容 ニュースポーツ  
(スポレック/フライングディスクなど)

- ▶ その他
  - ・継続的なご参加をお願いします
  - ・詳しい内容は継続参加をご希望の皆様にお知らせします。

