

# 運動教室



## in アイランドシティ健康フェスタ2021

元気なうちから認知症・介護予防に取り組みませんか？

当日は実際の研究結果をもとにした認知症・介護予防に効果的な運動や栄養のお話に加え、健康の維持に繋がるストレッチやニコニコ笑顔で走るスロージョギング®などの有酸素運動で体を動かします。



上野 誠也 氏

### 講師

畑本 陽一 氏 (福岡大学、国立健康・栄養研究所 研究員  
(一社)日本スロージョギング協会認定アドバイザー)

上野 誠也 氏 (パーソナルジムIDL代表 兼 (株)Sagest代表取締役  
(一社)日本スロージョギング協会認定アドバイザー)

### 日時

令和4年1月30日(日) 10:00~11:30 ※9:30から受付

### 場所

福岡市総合体育館 サブアリーナ

### 参加料

無料

### 対象

50歳以上

### 定員

30人(先着順)

### 持ち物

室内シューズ、  
屋外シューズ、  
飲み物、タオル



### 申込方法

※当日晴れて暖かい場合は外でスロージョギングをします。

令和4年1月6日(木)~令和4年1月25日(火)までに下記いずれかの方法でお申込み下さい。なお定員になり次第受付は終了いたします。

①福岡市総合体育館へ電話 (092-410-0314) ※健康フェスタの運動教室申込とお伝え下さい。

②別紙申込書にご記入の上、FAXで送付 (092-282-7044)

③別紙申込書記入事項をメールで送付 ([ic-machidukuri@city.fukuoka.lg.jp](mailto:ic-machidukuri@city.fukuoka.lg.jp))

※参加が決定した方のみに、1月26日(水)までに電子メールにてお知らせいたします。  
(落選のお知らせはいたしません。)

●新型コロナウイルス感染症対策のため、中止となる場合があります。

### \*お申込み・お問い合わせ先\*

福岡市港湾空港局 アイランドシティ事業部 事業管理課 担当：古浦(こうら)、西原  
TEL：092-282-7035 FAX：092-282-7044 メールアドレス：[ic-machidukuri@city.fukuoka.lg.jp](mailto:ic-machidukuri@city.fukuoka.lg.jp)