

気軽に始める健康づくり

# 運動教室のご案内

## ワンコインで健康投資、はじめませんか？

仕事はデスクワークが多い

疲れが取れない  
体がだるい

健診で引っかけた

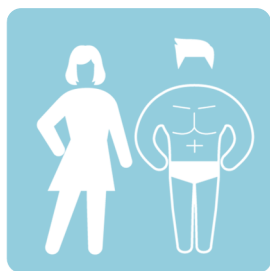
眠れない…  
寝付きが悪い

タバコがやめられない

外食や飲み会が多い

気づいた時が、はじめ時

ご相談は  
あいろふへ



### 筋力・体力UP

- ストレッチ & 筋トレ
- メタボ予防筋トレ教室
- 身体キュキュッと引き締め教室
- シニア筋トレ



### 脂肪を燃焼

- 運動不足解消エアロ
- ロコモ撃退かんたんエアロ
- 転倒予防ステップエクササイズ
- メタボ予防エアロ



### 介護予防に

- 生活体力アップ体操教室
- 介護予防運動教室
- 認知症予防のための社交ダンス



### 姿勢を改善

- ストレッチ
- ボディリセット
- はじめてヨガ
- はじめてのピラティス



### 仕事帰りに

- 美・ボディメイク
- ロコモ撃退かんたんエアロ



### 子ども向け&子どもと楽しむ教室

- ベビーダンス
- キッズ体操教室 (幼児/小学1~3年)

福岡市健康づくりサポートセンター  
 福岡市中央区舞鶴 2丁目 5-1 あいろふ 4F  
<http://www.kenkou-support.jp>  
**☎092-751-7778**



託児付きの健診もやってるよ！



あいろふ

検索



## おすすめの教室

### シニア筋トレ

筋力UP

シニア向けの筋力の維持・向上を目的とした教室です。内容は①、②どちらも同じです。ご都合の良い方にお越しください。



### メタボ予防筋トレ教室

筋力UP

重いダンベルやマシンは使わず自分の体重を負荷とするため、自分に合った運動強度でトレーニングできます。



### ベビーダンス

親子で

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。運動不足解消やリフレッシュに最適

- 対象：首が座った4か月～2歳頃までのお子さんとその保護者
- 日時：10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/12 ※いずれも日曜（12:30～14:00）
- 料金：1,000円（家族で/保険料込）
- 要予約

### 運動不足解消エアロ

脂肪燃焼

エアロビックダンスが初めての人でも楽しめるよう、シンプルなステップで構成されたエクササイズです。



### 転倒予防ステップエクササイズ

脂肪燃焼

ステップ台を昇り降りする動きを取り入れたエアロビクスダンスエクササイズ。太ももにある大きな筋肉を使ってエネルギー消費をUP!



### 身体キュキュッと引き締め教室

筋力up

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動をベースに毎回テーマに沿ったエクササイズを実施。筋力アップで引き締まったプロポーションに。



### 介護予防運動教室

体力up

ストレッチの後に、エアロバイクを使った有酸素運動、筋力を鍛える体操を実施。自分にあった運動ベース、筋肉づくりの手法を学べます。



### にこにこペース健康教室

月に1度、健康運動指導士やスポーツドクターと共に大濠公園をめぐるウォーキング教室です。自分に合ったペースや正しいフォームを身に付けられます。ドクターによる健康講話あり。

- 日時：毎月第3土曜日 14時～16時
- 集合：大濠公園 宝亭(売店前) 13:30～
- 料金：2,000円/1年



## 週間スケジュール

一教室あたり：500円

月	火	水	木	金	土
シニア筋トレ① 10:10-11:00	はじめてのピラティス 10:10-11:00	ストレッチ 10:10-11:00	託児あり	ボディリセット 10:10-11:00	キッズ体操教室(幼児) 10:10-11:00
シニア筋トレ② 11:10-12:00	生活体力アップ体操教室 11:10-12:30	ロコモ撃退かんたんエアロ 11:10-12:00	身体キュキュッと引き締め教室 11:10-12:00	運動不足解消エアロ 11:10-12:00	キッズ体操教室(小学生) 11:10-12:00
運動不足解消エアロ 13:30-14:20	介護予防運動教室 13:30-15:00	ストレッチ&筋トレ 13:30-14:20	メタボ予防筋トレ教室 13:30-14:20		ロコモ撃退かんたんエアロ 13:30-14:20
ストレッチ&筋トレ 14:30-15:20	認知症予防のための社交ダンス 15:15-16:05	転倒予防ステップエクササイズ 14:30-15:20	はじめてヨガ 14:30-15:20		メタボ予防エアロ 14:30-15:20
	運動不足解消エアロ 18:40-19:30			ロコモ撃退かんたんエアロ 18:40-19:30	
				美ボディメイク 19:40-20:30	

※インストラクター研修等の為、祝日はお休みを頂きます。  
※これ以外でも、急きょお休み、教室変更になることがあります。  
※休講のお知らせはホームページからご確認いただけます。

### ■持ってくるもの

運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル  
※レッスン開始から10分経過した場合、安全面への配慮から教室へのご参加はご遠慮いただいております。

### ■託児について

利用：身体キュキュッと引き締め教室参加者  
対象：生後3か月～小学校低学年  
料金：1人500円(教室参加料とは別に料金が発生します)  
予約：4日前(日曜日午後4時迄)。  
申込：092-751-7778、又は nikonikoroom@kenkou-support.jp  
※定員(6名)に達した場合はキャンセル待ちとなります。保育スタッフ数調整などの関係上、原則当日キャンセルはお控えください。やむを得ずキャンセルする場合は前々日までにご連絡ください。

### 【あいれふ周辺地図】



### 【交通アクセス】

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1

- 西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- 西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- 西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)
- 福岡市営地下鉄「赤坂」駅3番出口より徒歩約4分

### 【あいれふ地下駐車場】

台数：50台(地下1階)

有料：30分100円

時間：8:30-21:00

※混雑しますので、公共交通機関をご利用になるか近隣の駐車場もご利用ください。

あいれふは福岡市の指定管理者制度により「福岡市医師会・鹿島建物共同事業体」が管理、運営を行っています。

駐車場の入口は「舞鶴小中学校」側です

