



2024年

あいれふ4F  
ここにこルーム

# 11月のスケジュール

## 火曜日 フレイル予防教室

5日、12日  
19日、26日

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体づくりを行います。

## 水曜日(午前) スロートレーニング教室

6日、13日  
20日、27日

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もとり入れます。

## 木曜日 ロコモ予防教室

7日、14日  
21日、28日

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。



## 水曜日(午後) ダンスステップで脂肪燃焼教室

6日、13日  
20日、27日

社交ダンスのステップで筋トレと有酸素運動で脂肪燃焼。音楽に合わせて楽しく行います。



### <料金>

800円 / 1教室

### <予約方法>

お電話にてご予約ください

080-4310-3939

受付時間: 平日の13:40~16:30 ※先着30名  
(留守電にメッセージを残しても予約にはなりません)

### <時間>

午前 10:20~11:30(70分間)

午後 13:50~15:00(70分間)

### <注意事項>

- ・祝日はお休みを頂きます。
- ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
- ・更衣室の利用制限にご協力ください。
- ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
- ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

## 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-7778

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細は  
ホームページよりご確認ください

あいれふ

yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



### 住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいれふ4階

### 交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・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)

Instagram  
やっています!!

