

令和7年度

予約制

忙しさに負けない、
健やかな生活を

やさしい サポート 塾

生活習慣を見直して、
新しい自分になる!

教室の
おすすめポイント

健康づくりのプロが
直接指導!



01

運動・食事のコツが学べる

講義と実習で、具体的な生活習慣改善の
ポイントが体験的に学べます。

昼間コース

開催曜日
開催時間
土曜日・祝日
13:00~17:00

全2回 1講座+3か月後の
フォロー教室

夜間コース

オススメ!

開催曜日
開催時間
木・金曜日
19:00~2時間程度

全4回 3講座+3か月後の
フォロー教室

02

時間帯が選べる

昼・夜コースが選べます。
お仕事帰りの時間や休日を有効活用!

03

成果を確認できる

3か月後にフォロー教室があり、
取り組みによる変化を確認できます。

	初回	3か月後
体重 (kg)	67.5	63.4
体脂肪量 (kg)	23.1	18.7
筋肉量 (kg)	41.8	42.0

※表はイメージです。



こんな方に
オススメ



最近
太ってきた



健康診断で
ひっかった



筋肉量と
体脂肪量の
バランスを
知りたい



仕事帰りに
行きたい

詳しい内容は裏面へ

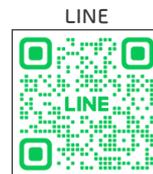
福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

住所 福岡市中央区
舞鶴2丁目5番1号あいれふ4階

公式LINE
始めました。



公式HP



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 「法務局前」バス停より 徒歩約3分(昭和通り)	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 「赤坂門」バス停より 徒歩約4分(明治通り)
--------	-------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

教室の日程・詳細は
ホームページでもご覧いただけます

あいれふ

yoyaku@kenkou-support.jp



教室内容

受講料
1,000
円

託児サービス

無料

要予約

開催日の4日前までにお電話ください

オススメ

しっかり学べる!

☀️ 昼間コース 土曜・祝日 13:00~17:00

全2回 ● 1講座+3か月後のフォロー教室

- 01
- ◆ 体組成測定(InBody)
 - ◆ 体力測定
 - ◆ 生活習慣チェック
 - ◆ 講話(運動と食事について)
 - ◆ 運動実技
 - ◆ 食事選択学習
 - ◆ 今後の目標立て



- 02 3か月後
- ◆ 体組成測定(InBody)
 - ◆ 体力測定
 - ◆ 3か月の振り返り

🌙 夜間コース 木・金曜日 19:00~ (2時間程度)

全4回 ● 3講座+3か月後のフォロー教室

- 01
- ◆ 体組成測定(InBody)
 - ◆ 体力測定
 - ◆ 生活習慣チェック
- 02
- ◆ 運動についての話
 - ◆ 運動実技
- 03
- ◆ 食事についての話
 - ◆ 食事選択学習
 - ◆ 今後の目標立て



- 04 3か月後
- ◆ 体組成測定(InBody)
 - ◆ 体力測定
 - ◆ 3か月の振り返り

運動実技



日常生活で気軽に取り入れられるストレッチや筋トレ、有酸素運動などを体験します。

食事選択学習



食品サンプルを使ってバランスをチェック。普段とっている食事のエネルギーや脂質、食塩量などもわかります。

受講者の声



食事のバランスを意識するようになりました。

生活習慣を見直すきっかけになりました。

1人だとさぼってしまうけれど、皆で取り組めたので頑張れました。

令和7年度教室日程

☀️ 昼間コース 土曜日 / 祝日

参加月	4月	5月	6月	8月	10月	11月	2月	3月
初回	4/29 火・祝	5/3 土・祝	6/7 土	8/2 土	10/4 土	11/29 土	2/7 土	3/20 金・祝
2回目 (3か月後)	7/21 月・祝	8/9 土	9/6 土	11/1 土	1/10 土	2/28 土	未定	未定

🌙 夜間コース 木曜日 / 金曜日

参加月	7月	9月	12月	1月
初回	7/4 金	9/4 木	12/4 木	1/9 金
2回目	7/11 金	9/11 木	12/11 木	1/16 金
3回目	7/18 金	9/18 木	12/18 木	1/23 金
4回目 (3か月後)	10/17 金	12/18 木	3/19 木	未定