

\第33回元気！長生き！いきいき/

# 健康セミナー

参加  
無料

## 未来を輝かせる運動！

～ロコモ&サルコペニアを

ブロックする運動を紹介します～



3月2日(土) 14:00-15:00

(開場13:30)

あいれふ講堂(10階)

(福岡市中央区舞鶴2-5-1)



## お申込み方法

要申込み・参加無料

FAX、電話またはメールで氏名、住所、電話番号、講師への質問をお知らせください。



先着120名！

お申込みはお早めに！

当日は、Instagramで

ライブ配信も行う予定です！

## 講師 西内 久人

1961年北九州市生まれ。

福岡大学体育学部卒

筑波大学大学院健康教育学修了

九州工業大学非常勤講師、九州大学非常勤講師

NHK文化センター講師（ダンベル体操、ウォーキング）

平成22年4月 九州大学大学院 人間環境学府博士課程入学

平成25年3月 同上 単位満期習得 退学

平成25年4月 株式会社コロがらん本舗 スーパーバイザー

平成25年4月 福岡市健康づくりサポートセンター勤務

FAXでのお申込みは裏面



福岡市健康づくりサポートセンター 行  
FAX 092-751-2572

第33回 元気！長生き！いきいき健康セミナー 申込書

氏名	
住所	〒 _____
電話番号	( _____ ) _____
講師への質問	

今後、健康セミナー案内の郵送を希望されますか？ 希望する 希望しない

●受付は先着順となります。参加票は発行しておりませんので、当日直接会場へお越しください。

※お申込みにつきましては、申込書1枚につき申込み人数は1名様とさせていただきます。

※お申込みいただきました個人情報は、市民公開講座の目的以外では使用いたしません。

また、管理・取扱いには十分注意を払い、第三者へ開示・提示することはありません。

<お問合せ/お申込み先>

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-7778

FAX 092-751-2572

mail [soum@kenkou-support.jp](mailto:soum@kenkou-support.jp)

住所 〒810-0073  
福岡市中央区舞鶴2-5-1

- ・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)

<地図のQRコード>

