

ふくやま 健康シニアクラブ



加齢とともに外出の機会が減り、家に引きこもって動かないでいると、体力が低下し、フレイル（健康と要介護の中間の虚弱の状態）になる恐れがあります。まずはご自分の体力を知り、「かんたんな体操やスポーツ」からはじめてみてはいかがでしょうか。

<全15回の講座です>



- 対象 : 65歳以上
- 定員 : 20人（※先着）
- 期間・日時 : 7月～11月 火曜日 10時00分～11時00分
※日程・内容については、裏面に記載しています。）
- 会費 : 9,000円（全15回分）
- 会場 : エフピコアリーナふくやま（福山市千代田町一丁目1番2号）

【申込方法】「福山市スポーツ協会教室申込システム」（Web申込）で申込

※右のQRコードを読み取ると便利です。

【申込期間】2021年（令和3年）7月1日（木）～7月16日（金）

【お問合せ】公益財団法人福山市スポーツ協会

〒720-0804 福山市緑町2番2号

「福山通運ローズアリーナ」内 スポーツ推進課

TEL 084-927-9912 Fax 084-927-9913



スマホやパソコンをお持ちでない方や操作が分からない方は、お気軽にご相談ください。

福山市スポーツ協会教室申込等システム（Web申込）を初めて利用される方【登録方法（登録無料）】

「福山市スポーツ協会」を検索、→「教室等申込システムの利用案内」と順にクリック、「新規登録はこちら」より、ログイン画面を開き新規登録メールアドレスを入力して登録、会員登録が完了したら、「ふくやま健康シニアクラブ」を選択し、申し込みをしてください。

※会員登録を完了している方は、記載されていますQRコードを読み取ってください。

主催：公益財団法人福山市スポーツ協会／後援：福山市・エフエムふくやま

日程・内容

※会場はすべて『エフピコアリーナふくやま』内です。

回	日程	内容	場所	講師	備考
1	7月27日	体力チェック	多目的室	職員	まずは、自分の体力を知ろう
2	8月3日	健康講座（講義・実技） （フレイル予防）	柔道場	理学療法士 職員	理学療法士さんの話を聞きます
3	10月19日	かんたん ピラティス	多目的室	外部講師	ピラティスで体をリフレッシュ
4	10月26日	エクササイズ ウォーキング	かわまち広場 ※荒天の場合アリーナ	外部講師	歩くことの大切さを知ろう
5	11月2日	ニュースポーツ （カローリング）	サブアリーナ	職員	カローリングを楽しもう
6	11月9日	健康講演会	サブアリーナ	医師	お医者さんの話を聞いてみよう
7	11月16日	中高年 エクササイズ	柔道場	外部講師	簡単な動きから始めます
8	11月30日	けん玉	多目的室	職員	けん玉で下半身を鍛えよう
9	12月7日	健康講座（講義・実技） （食生活と運動）	多目的室	栄養士 職員	食べることの大切さを知ろう
10	12月14日	かんたんヨガ	多目的室	外部講師	ヨガで体をリフレッシュ
11	12月21日	体力チェック	多目的室	職員	最後に自分の状態を知ろう
12					
13					
14					
15					

室内ペタンク



カローリング



ヨガ



駐車場はどちらかをご利用ください。

- ① エフピコアリーナ駐車場
（2時間は無料、その後は1時間につき100円）
- ② かわまち広場駐車場（無料）

【エフピコアリーナふくや】
福山市千代田町一丁目1番3号
Tel. 084-981-3050