

主催/NPO法人福岡市レクリエーション協会・福祉レクリエーション推進委員会

共催/福祉レクリエーション部会

福祉 レクリエーションセミナー開催 !!

「足腰ピンしやん」それが フレイル最大の予防策

～筋肉の仕組みからわかりやすく解説します～

筋肉のお話と運動の実技つき

日常生活で無理なく体を動かす、筋トレやバランス感覚を
養うやり方を伝えています。

体力に自信がない方でも、少しづつ出来ることを増やし
フレイル(虚弱な状態)予防に努めましょう。



講師 佐藤 広徳 先生

合同会社 みきヘルスプロモーションサポート代表、九州大学・佐賀大学非常勤講師 他

日時

令和8年3月7日

土

14:00～16:00 受付:13:30～

場所

〒815-0031福岡市南区清水1-17-15 福岡市立障がい者スポーツセンター 2階講習室

定員

40名

参加費

1,000円

持ってくる物:水分補給用飲み物

対象

福祉と健康づくりに関心のある方 人生をいきいきと楽しみたい方

福祉施設あるいは地域において、福祉レクの実践・支援に関わっている方

申し込み:3月2日(月)までに下記の申し込み用紙に必要事項記入し、FAXまたはメールでお願い致します。

問い合わせ : NPO法人福岡市レクリエーション協会 (〒819-0005 福岡市西区内浜1-5-1)

TEL:092-707-6617 FAX:092-707-6600 E-mail:info@rec-fukuokacity.jp

福祉レク部会会員の申し込みは、担当：山寄朋枝へ (TELは福祉家族を参照、福祉レク部会ラインへ)

福祉 レクリエーションセミナー 参加申し込み【3月7日（土）開催】

し めい 氏 名	○で囲んでください 一 般 市レク会員 福祉レク部会会員
〒 住 所	TEL