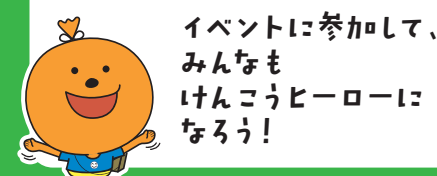


めざせ! けんこうヒーロー



みどりのまちマルシェ

隣接会場にて同時開催!
【Instagram】
@midorinomachimarche

ふくおか元気チャレンジDAYは 楽しく健康を考える コンテンツがいっぱい!

— 各コンテンツに参加ご希望の方は、総合案内にお申し出ください —

- 運動コンテンツに参加される方は、当日は運動しやすい服装でご来場ください。
- すべて全年齢対象です。ただし、小学生以下は保護者同伴で参加してください。
- 開始時間の30分前より受付を行います。

当日OK ダンス エクササイズ

プロのダンサーによるオリジナルの振り付けで、昭和～令和のヒット曲に合わせてエクササイズ! キッズからシニアまでみんなで楽しく踊りましょう!

時 間: 15:00～15:45
定 員: 50名

協力
ダンススタジオ
「FamiliaAcademy」



当日OK かんたんトレーニング レッスン

シニアからキッズまで、幅広い世代の健康やカラダづくりを指導する「NPO法人ココフル」の講師が、おうちで出来るかんたんトレーニングを教えます。

時 間: 13:30～14:15
定 員: 50名

協力
NPO法人ココフル



事前申込 スロージョギング

おしゃべりできるくらいのスピードで、エネルギー消費量はウォーキングの約2倍! 気軽に始められて、カラダにも良いスロージョギングを体験してみませんか。

時 間: ①10:30～11:30
②13:30～14:30

定 員: 各20名

※事前申込状況により、当日参加を受け付ける場合があります。

協力
日本スロージョギング協会



事前申込 ヨガ体験

カラダの健康は足元から! ヨガをする人も、しない人も。本気でカラダの悩みを改善したい方大歓迎のヨガスタジオ「タノシムトコ」の講師がレッスンをを行います。

時 間: 11:30～12:30
定 員: 30名

※ヨガマットをご持参ください

協力
スタジオ「タノシムトコ」



「事前申込コンテンツ」に参加される方へ

右の二次元コードから専用フォームにてお申し込みください。申込多数の場合は抽選です。結果は当選者にのみ通知します。

申込締切
10/23
まで



10月 は福岡市健康づくり月間です!

この機会に、みんなで楽しく健康づくりについて考えて取り組んでみよう

健康づくりイベント

ふくおか元気 チャレンジDAY

FUKUOKA GENKI CHALLENGE DAY

日時 2025年 10月25日(土)
10:00～16:00

会場 舞鶴公園 三ノ丸広場

小雨決行(大雨の荒天は中止)

イベントや健康づくりに関する情報発信中! フォローしてね



参加
無料

ステージイベント (場所: メインステージ)



コンバット満さん



「健康づくり福岡」年間PR隊長
田中菜津美さん



薬剤戦師オーガマン
あそ 遊ぼう&ふれあい撮影会
①12:30～13:30
②15:00～15:50
ながらエクササイズ
11:30～12:00
けんこう 健康クイズ大会
13:30～14:00



小島よしお
スペシャルステージ
10:45～11:30

健康測定 (場所: 測定ブース)

- 体成分測定
- 骨密度測定
- 野菜摂取度チェック (協力: 大賀薬局)



【お問い合わせ】健康づくり啓発イベント事務局 (株式会社アノンセ)
TEL: 092-771-3166 平日 10:30～17:00

イベント会場までは、正確で便利な地下鉄で! (大濠公園駅下車) 福岡市地下鉄

おすすめ! お得な 1日乗り放題の 乗車券 乗り降り自由 1日乗車券 料金 大人640円 発売場所 駅券売機など ※小児(小学生)や障害がある方は半額	小学生のおでかけに 小学生100円パス 料金 小児(小学生) 1人100円 発売場所 駅券売機 ※発売/利用時間: 土日・祝日、夏休み・冬休み・春休みのみ ※福岡市立小学校の長期休業期間	ファミリーでのおでかけに ファミちかきっぷ 料金 小学生以下の子供がいる家族1,000円 発売場所 「my route」アプリ、駅窓口など ※大人: 2人まで/小学生以下: 人数制限なし(2歳等以内、事実婚含む) ※大人または小学生以下だけのご利用はできません
---	--	---