



カラダの 未来をアップデート

～ **笑**って **測**って **動**いて **変**わる
大人のスマート運動習慣～

とき **2026.10/8** 木 10:00▶15:00

ところ ソラリアプラザ1階
イベントスペース ゼファ

福岡市中央区天神2丁目2-43

参加
無料

人生を自分らしく元気に歩もう!!
フレイル予防・健康イベント開催!

笑

落語家 桂 惣兵衛氏

健康爆笑密席

◎11:00～ ◎13:00～

昨年「2代目桂惣兵衛」を襲名。福岡市出身
ならではの地元愛にあふれる高座は、落語
が初めての方も親しみやすく魅了されま
す。笑いの席に、おかけしましょう。

変

フレイル予防パネル展

フレイルを知ることが、健康意識を
変えるチャンスです!

プレゼント

**プレゼントが当たる
抽選会も実施!!**

測

スポーツクラブなどによる

体力測定・健康チェック

市内のスポーツクラブ等の協力にて、体力測定・健康チェッ
ク(身体組成測定(Inbody)、骨の健康度チェック、野菜摂取量
チェックなど)・運動に関する相談受付を実施します。

動

笑って元気に!

笑いヨガ

笑いヨガとは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を取り入れた
健康法です。酸素をたくさん取り入れて心も体もリフレッシュ
し、笑うことで健康を目指しましょう!

福岡市

フレイル予防応援サイト

健康づくり・フレイル予防に住民主体で取り組む「通
いの場(よかトレ実践ステーション)」の情報など
健康づくり・フレイル予防に関する情報が満載です。

詳しくはこちら



【イベントのお問い合わせ】

福岡市福祉局地域包括ケア推進課 TEL.092-711-4373 FAX.092-733-5914

**福岡
100**

何歳でも
チャレンジできる
未来のまちへ