

PROGRAM

開催イベントのご案内

12/14 日

14:00
~15:30



家庭でもできる 筋力トレーニングと ストレッチで体を整えよう!

健康運動指導士等の資格を有し、幅広い年代の方に寄り添った健康づくりをサポートする南美緒氏が日常の動作をラクにして、快適に過ごせる身体づくりをお伝えします。

13:30 開場

14:00 ①オープニング

- 自宅でできるストレッチ
- 全身筋力トレーニング
- 腰痛予防ストレッチ

15:30 閉会

講師

南 美緒 氏

武雄市民体育館 (武雄市管理運営共同企業体)
健康運動指導士、がん専門運動指導士

ケーブルワン・スポーツパーク (武雄市民体育館) で、シェイプアップや腰痛予防などのレッスンを担当。健康運動指導士やがん専門運動指導士などの資格を有し、幅広い年代の方に寄り添った健康づくりをサポートしています。

1/25 日

14:00
~15:30



スロージョギング®と 3秒筋トレで メタボとロコモのダブル予防!

日本スロージョギング協会認定アドバイザーでもある西田裕一郎氏が無理なく続けられるスロージョギング®をお伝えします。さらに3秒筋トレのメソッドと実践。

13:30 開場

14:00 ①オープニング

- スロージョギング
- 3秒筋トレ
- 目標設定とQ&A

15:30 閉会

講師

西田 裕一郎 氏

佐賀大学医学部社会医学講座 予防医学分野 准教授
一般社団法人日本スロージョギング協会認定アドバイザー

運動をはじめとするライフスタイルが心身の健康に及ぼす影響を研究する予防医学の専門家。地域住民の健康づくりから企業の健康経営支援まで幅広く取り組み、科学的根拠に基づく「続けられる運動」のあり方を発信しています。

「スロージョギング®」は一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。

お申込み方法

武雄市に在住または在勤の方で、本イベントの内容に関心のある方なら、どなたでもお申込みいただけます。お申し込み方法は下記をご覧ください。



右記のQRコードを読み取り、申し込みフォームにアクセスしてください。



フォームに必要事項をご記入の上、「送信」ボタンを押してください。



申し込み完了後、ご記入内容の控えがご登録のメールアドレスに自動で送信されます。

お申し込み
専用フォーム



参加定員

各回**50名**(先着順)

申込締切

開催直前の金曜日
23:59または定員に
達し次第終了します

※ Step3で受信したメールは、イベント当日まで大切に保管してください。

主催 TAKEO発 SAGAスポーツサステナビリティ (T3S) プロジェクト

事務局 武雄市企画部スポーツ課 ☎0954-27-7091 (受付時間 平日8:30~17:15)

運営事務局 T3S プロジェクト事務局 (Spowell Lab 株式会社)

プログラムの運営・申込に関するお問い合わせ

info@spowelllab.jp (T3Sプロジェクト事務局)



武雄市では、「スポーツ×健康」のまちづくりを目指し、「すべての人が運動・スポーツを一生楽しむまちへ」を合言葉に、「TAKEO発 SAGAスポーツサステナビリティ (T3S) プロジェクト」を始動しました。

地域の医療・大学・行政・企業等が連携し、身体を動かすことは「楽しい」から始まる「健康」づくりをコンセプトにイベントを開催します。

SAGA スポーツサステナビリティ (T3S) プロジェクトは、スポーツ庁令和7年度「スポーツによる地域活性化推進事業 (運動・スポーツ振興化促進事業)」の採択を受け、実施しています。



最新情報は
公式インスタへ