

ふくやまSHINKAプロジェクト



65歳以上の
皆さんへ
参加者募集中

仲間と笑い合い、 趣味や特技でつながろう



寒さで体を動かす機会が少なくなる季節、新しい仲間と楽しく週1回の運動習慣を始めてみませんか?ジムでの体づくりやサッカーボールを使った運動などで心も体もリフレッシュしましょう!

募集開始：2025年10月28日(火)11:00～

2025年12月～2026年2月(全12回：各90分)

みんなで鍛えよう!

ジムを使った
丈夫な体づくり教室

12月5日(金)～2月27日(金)

金曜日・週1回

福山シティFC監修

サッカーボールを
使った運動教室

12月4日(木)～2月26日(木)

木曜日・週1回

スマホアプリを活用した

ウォーキング教室

12月2日(火)～2月24日(火)

火曜日・週1回

【対象者】・福山市にお住まいの65歳以上で要支援・要介護認定を受けられていない方
・過去にふくやまSHINKAプロジェクトのいずれの教室にも参加したことがない方

●荒天などの理由により、やむを得ず教室がお休みになる場合もございます。



日程や申込方法は裏面へ

募集期間 10月28日(火)～11月14日(金)

抽選 抽選結果は11月18日(火)以降にご連絡します

※今後、期によって参加費が発生する教室もございます。 ※1期につきお一人様、1教室の参加とさせていただきます。

料金

無料

ふくやま
SHINKA
公式LINE



みんなで 鍛えよう! ジムを使った丈夫な体づくり教室

トレーニングマシンや器具を活用して、体づくりの専門的な知識を学べ、体験できる教室です。自宅でのトレーニングでは得られない、心地よい刺激のあるエクササイズを参加者みんなで楽しめます。



日時 12月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)

1月9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)

2月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

各日10:00～11:30 ※初回と最終回は12:00まで

場所 スポーツクラブ&サウナルネサンス福山春日

定員 25名

講師 ルネサンス専任トレーナー

福山シティFC監修 サッカーボールを使った運動教室

地元サッカーチーム「福山シティFC」とスポーツクラブ「ルネサンス」が連携し、スポーツチームのトレーナー等の監修によるサッカーボールを使った運動プログラムを提供いたします。



日時 12月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)

1月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)

2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)

各日13:30～15:00 ※初回と最終回は15:30まで

場所 エフピコアリーナ1階 柔道場

定員 25名

講師 福山シティFCルネサンス専任トレーナー

日常生活の基本動作 ウォーキング教室

日常の「歩き」を「効果的なウォーキング」とするため、身体づくりの方法や歩き方について、実践を通じて学びます。正しい歩き方の習得のために、ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニングも総合的にを行います。



ふくやま
マラソン
参加も
目指せます!

日時 12月2日(火)・9日(火)・18日(木)・23日(火)

1月6日(火)・15日(木)・20日(火)・28日(水)

2月3日(火)・10日(火)・19日(木)・24日(火)

各日13:30～15:00 ※初回と最終回は15:30まで

場所 アレナ神辺1階 会議室・アリーナ

定員 25名

講師 ルネサンス専任トレーナー

今後予定している各教室 カルチャー系プログラム(4教室) / 運動系プログラム(2教室)

各教室の詳細は、2026年2月初旬に「ふくやまSHINKAプロジェクト」公式HP、LINE公式アカウントより情報公開します!ご期待ください!

▼▼▼ 申込方法 ▼▼▼

ふくやまSHINKA公式ホームページから予約

電話で予約

ルネサンス店舗で直接予約

主催 福山市高齢者支援課 ふくやまSHINKAプロジェクト公式HP <https://fukuyamashinka.com>

ふくやまSHINKAプロジェクト事務局 (スポーツクラブルネサンス)
平日 11:00～21:00 / 土・日 11:00～17:00

tel.084-945-1777 福山春日店 [金曜日休館] / tel.084-953-5333 福山多治米店 [木曜日休館]

公式ホームページ

