



FC延岡AGATA
×
ヘルストピア延岡



運動は 最高の予防薬

～転ばぬ先のフィットネス～



こんな方におすすめ！

2026 5月8日(金)
13:30～14:30

- ◆ 最近あまり体を動かしていない
- ◆ 転ばない体を作りたい
- ◆ 誰かと楽しく過ごしたい

『ちょっと体を動かしたいな』
そんな気持ちでOKです！

講師・選手がしっかりサポート！

レッスン内容

チェアエクササイズ **15分**

椅子を使った健康体操

リズムトレーニング **20分**

リズムに合わせて頭と体を動かす

ボール遊び **25分**

ボールを使い楽しく運動

講師の紹介



◆ 藤田剛央

宮城県延岡市出身。
パーソナルトレーナーとして20年の実績。
2019年にパーソナルトレーニングジム
「Style One」を開業。
現在は延岡を拠点とする
サッカークラブ「FC延岡AGATA」の
トレーナーとしても活動し、
選手のコンディションやフィジカル
強化をサポート。
その経験を活かし、幼児から高齢者
まで幅広い世代へ
運動指導を提供している。
「身体を変える。人生を変える」を
テーマに、地域の健康作りに
取り組んでいる。

場所 ヘルストピア延岡

参加費 無料

※今回、参加者は入館料も無料となります

定員 先着 30名様

持ち物 室内シューズ、動きやすい服装
タオル、飲み物

予約こちらから



<https://logoform.jp/f/QdzaR>

イベント内容問い合わせ

ヘルストピア延岡 TEL (0982) 34-1111
FC延岡AGATA TEL 080-5277-4171

申し込み問い合わせ

延岡市総合福祉課 TEL (0982) 22-7016