

2026年7月27日

各 位

筑 後 信 用 金 庫

椅子に座って行う健康体操開催について

筑後信用金庫（理事長 丸山 裕一）は、日本フルハップ様の共催で2026年9月17日（木）に、本部ビル1階のフリースペースを利用して、地域住民の皆さまの健康づくりと介護予防を支援するため、「椅子に座って行う健康体操～元気な毎日のために～簡単チェアエクササイズ®～」セミナーを開催いたします。

本セミナーでは、年齢を重ねても「元気です！」と応えられる動きやすい体づくりを目指し、椅子を使った簡単なエクササイズや、健やかな毎日を送るためのヒント（講話）をご紹介します。

また、当日はご自身の健康状態を知るきっかけとして、「血管年齢測定」も無料で同時実施いたします。

定員は、先着15名（参加費無料）となっております。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

【イベント概要】

開催日時	2026年9月17日（木） 10:00～12:30
会 場	筑後信用金庫本部ビル1階フリースペース （久留米市合川町265番地5）
講 師	草山 美佐子（くさやま みさこ）氏 ・NPO法人1億人元気運動協会理事 ・株式会社元気サポート 取締役 ・健康運動指導士/認知症予防ファシリテーター
定 員	15名（先着順、定員に達し次第受付終了）
参 加 費	無料
持 ち 物	水分（お茶やお水）
服 装	動きやすい服装・靴でお越しください
申込締切	定員に達し次第、受付終了
申込方法	電話受付のみ TEL：0942-33-2106（業務統括部リテール推進課）

【本件に関するお問い合わせ先】

筑後信用金庫 業務統括部リテール推進課

TEL：0942-33-2106（担当：飛松・飯田）

以 上

椅子に座って行う健康体操

～元気な毎日のために～簡単チェアエクササイズ®

※「チェアエクササイズ®」はNPO法人1億人元気運動協会の登録商標です。

年を重ねても「元気です！」と答えたいですね。椅子ひとつあればできる「チェアエクササイズ®」で、動きやすい体づくりを始めましょう。毎日を元気に送るためのヒントもお伝えします。健康づくり、介護予防を中心に講話と運動をご紹介します。

血管年齢測定も無料で実施します！



日程

2026年 9月17日 (木)

時間

10:00～12:30

会場

筑後信用金庫 本部ビル1階
(久留米市合川町265-5)

参加費

無 料

定員

15名

講師

草山 美佐子 (くさやま みさこ) 氏



NPO法人1億人元気運動協会理事

株式会社元気サポート取締役

健康運動指導士/認知症予防ファシリテーター

チェアエクササイズ®基礎講習講師。健康・体力づくり、介護予防事業等における豊富な現場経験を活かし、企業等健康づくりセミナー、自治体主催等の健康づくり教室・地域リーダー養成講座の講師として活動を行っている。

ご参加される方へ

水分（お茶やお水）を持参のうえ、動きやすい服装・靴でお越しください。

【参加申込方法】

令和 8年 8月 3日 (月) 午前9時より受付開始 (先着順)

受付時間：平日9時～17時

受付方法：電話受付のみ

申込締切：定員に達し次第受付終了

TEL:0942-33-2106