

2026年9月18日

各 位

筑 後 信 用 金 庫

「椅子に座って行う健康体操」を開催しました

筑後信用金庫（理事長 丸山 裕一）は、2026年9月17日（木）に本部ビル1階フリースペースにて日本フルハップ様との共催による「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した。

本セミナーでは、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、そして健康運動指導士／認知症予防ファシリテーターの草山美佐子氏を講師に迎え、健康長寿を実現するための「フレイル（虚弱）予防」についての講話と、椅子に座ったまま安全に楽しく続けられるチェアエクササイズ®について紹介いただきました。

セミナー後半は「チェアエクササイズ®」に参加者の皆さまと実践し、笑顔溢れる時間となりました。血管年齢測定会も同時開催し、セミナー参加者や来店されたお客様など多くの方に参加いただきました。

当金庫では、今後もフリースペースでのセミナーやイベント開催を企画しており、引き続き地域の皆さまの健康増進および介護予防ができる機会を提供してまいります。

～セミナー中の様子～



以 上