



自分のペースに合った健康体操を地域で探してみよう！
地域の皆さんが参加できる健康イベントを紹介！

地域での健康の取り組みを紹介！

コミセンわじろだけではなく、わじろ5校区の公民館では、健康講座やストレッチ、トレーニングなど、さまざまな健康に関する取り組みが行われています。3月以降に各公民館で実施している地域での健康情報を集めました。ぜひお近くの公民館にも足をお運びください！情報は、各校区の公民館だよりなどをチェックしてください！



毎月の公民館だよりはこちらから▶

※地域の健康情報は、変更になる可能性があります。

美和台公民館
- MIWADAI -

**うたと音楽の健康教室
「ららら倶楽部」**

【実施日】毎月第4木曜日 14:00~15:00 (変更の場合あり)
【会場】美和台公民館 講堂 【参加費】無料 (要事前申込)
【講師】(株)第一興商 音楽健康指導士

音楽に合わせて楽しくからだを動かします。自分のペースでしっかり動いて運動不足を楽しく解消しましょう！



【問合せ】092-607-0294 (美和台公民館)

奈多公民館
- NATA -

**毎月2回実施している
「ゴールド大学」**

【実施日】毎月 第2・4金曜日 14:00~16:00
第1部 14:00~15:00 / 第2部 15:00~16:00
【会場】奈多公民館 講堂

第1部は座学で学び、第2部は、みんなで体を動かします。近隣の病院の方が講師となり、一緒に運動を行います。



【問合せ】092-607-4697 (奈多公民館)

和白公民館
- WAJIRO -

**月に2回実施している
「和みカフェ」**

【実施日】毎月第1・第3水曜日 13:30~14:30
(偶数月の第3水曜はコミセンわじろのスポーツ指導員が健康体操を実施中！)

和みカフェでは、健康体操の他にも、みんなで歌を歌ったりしています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



【問合せ】092-606-3001 (和白公民館)

和白東公民館
- WAJIROHIGASHI -

**4月にコミセンわじろが
「健康体操」を実施！**

【実施日】2026年4月20日 (月) 10:00~11:00
【会場】和白東公民館 講堂
【参加費】無料 (要事前申込)

スポーツ指導員がポスログを使って姿勢をチェックします！健康体操で左右差を整え、体をスッキリさせましょう！



【問合せ】092-607-2442 (和白東公民館)

三苦公民館
- MITOMA -

**三苦公民館高齢者教室
「さわやか教室」**

【実施日】毎月第2水曜日 14:00~15:00
【会場】三苦公民館 講堂
【参加費】無料 (要事前申込)

健康に関する講座やスポーツなど色々な取り組みを実施中！プログラムについては、公民館だよりなどをご確認ください。



【問合せ】092-606-4511 (三苦公民館)



〒811-0213 福岡県福岡市東区和白丘1丁目22-27
☎092-608-8480 FAX:092-608-8485

【開館時間】午前9時から午後9時まで(多目的ホールは午後10時まで)
【休館日】毎月最終月曜日(祝日のときは翌日)、及び年末年始(12/28~1/3)

より詳しい情報は、コミセンわじろ公式ホームページをご覧ください。

公式HP <https://wajiro.info>

facebookでも、コミセンわじろの日常を発信中！

facebook www.facebook.com/komisenwajiro



WAJICO

「残す景色」と「新しい景色」がかさなる情報誌 [ワジコ]

52

March 2026
Spring



初心者でも気軽に使える
安心のトレーニングルーム
A safe and welcoming training room for beginners.

Contents

特集号 -健康編-

コミセンわじろトレーニングルーム

わじかつ/
地域の健康イベントを紹介！

特集号
-健康編-
Special Issue
-Health Edition-

だから続けやすい運動習慣
気軽に寄れて財布にやさしい！

「春だし、ちょっと身体を動かしてみようかな。」そんな気持ちになったあなた！
駅直結で、無理なく気軽に健康習慣をはじめませんか？初めての方からしっかり
トレーニングをしたい方まで、一人ひとりの健康づくりを全力でサポートします。



充実のマシンラインナップ

コミセンわじろのトレーニングルームは、目的別に分かれた使いやすいレイアウトが特徴です。有酸素エリアには、定番のトレッドミルをはじめ、膝への負担が少ないエリプティカルバイク、アップライトバイク、背もたれ付きで安定感のあるリカンベントバイクを完備しています。筋力トレーニングエリアには、胸・背中・足・体幹をバランスよく鍛えられる7種類のウエイトマシンを設置しています。また、1kgから20kgまでのダンベルも備えており、本格的なトレーニングにも対応可能です。中央には広々としたストレッチスペースがあり、専用の機器「ストレッチトレーナー」も導入しているため、運動前後のコンディショニングも整えることができます。

専門スタッフによる手厚いサポート

スポーツ指導員が常駐しており、「マシンの使い方がわからない」「自分に合った運動メニューを知りたい」といったご相談にも、いつでも対応します。

体組成測定 (Inbody) や姿勢分析 (Poslog) を活用したカウンセリング、個別のトレーニングカルテ作成、健康手帳の配布、各種運動教室の開催など、公の施設ならではの多角的なサポートで皆さまの健康づくりと目標達成をしっかり応援します。

どなたでも使いやすい低価格と利便性

利用料金は一般260円、高校生130円、中学生90円 (中学生は保護者同伴) と、毎日でも通いやすい価格設定です。男女別の更衣室には、シャワー室やロッカー、お手洗いを完備。100円のレンタルシューズもご用意しているため、手ぶらでのご利用も可能です。

福工大前駅直結という好立地に加え、バス停も目の前です。さらに立体駐車場は4時間無料となります。お仕事帰りやお買い物ついでに、ぜひトレーニングルームで汗を流しませんか？
皆さまのご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております。

困ったことがあつたら何でも聞いてください！



《トレーニングルーム 詳細》
【場所】コミセンわじろ 3階
【時間】9:00~21:00 (1回2時間)
【問合せ】092-608-8480

コミセンわじろの3人のスポーツ指導員がトレーニングルームの魅力をお伝えます！



スポーツ指導員がやさしくサポート！

はじめての方も安心の3つのサービス！

自分の身体の状態を数値で見える化する測定会や、姿勢や動作のクセを動画で分析できる「Poslog (ポスログ)」、健康教室でのストレッチや筋力トレーニングなど、初心者でも安心のサポート体制で、健康づくりをしっかり後押しします！

サービス
1

Inbodyでからだの中を詳しく「見える化」！

Inbodyは、体重だけでなく筋肉量や脂肪量、栄養状態などを部位ごとに詳しく測定できる機器です。定期的にチェックすることで健康バランスを把握でき、トレーニングの意欲や目標設定にもつながります。毎月の休館日明け2日間には測定会を実施。結果は印刷され、指導員によるカウンセリングも受けられます。日々の運動記録とあわせて振り返ると、成長を実感しやすくなります。



サービス
2

「Poslog (ポスログ)」で姿勢改善！

「Poslog (ポスログ)」導入から約2年、延べ200名以上が活用中！姿勢を写真で可視化し、無意識のクセや身体の歪みを発見します。さらに、動画による動作分析も大きな強みです。ランニングやウエイトトレーニング時のフォームを詳しく解析することで、「動きの質」の改善に繋がります。まずは一度撮影し、2~3ヶ月後の再撮影で身体の変化を実感していきましょう。



通いやすい
低価格！

サービス
3

トレーニングルームで教室を開催！
健康的な体づくりをサポート

コミセンわじろのトレーニングルームでは、週3回、指導員による教室を開催中です。ご利用中の方ならどなたでも自由に参加OK。「何から始めればいいのかわからない…」という方も、気軽にご参加ください。内容は月替わりで、ストレッチやエクササイズ、筋トレなど、無理なく自分のペースに合わせて参加することができます。開催日時は、コミセンわじろのX (旧twitter) をご確認ください。ご不明な点はお気軽にスポーツ指導員まで！



料金設定 (2時間)

中学生 (保護者同伴)	90円
高校生	130円
一般	260円

福岡市内在住の65歳以上・障がい者 (証明書を掲示) **無料**

レンタルシューズ ※数やサイズに限りがあります
1足100円

