

健康フィットネスを楽しもうDAY!

# 9月22日は フィットネスの日

フィットネスの日をきっかけに生活習慣を見直したり、  
からだを動かすイベントなどを企画したりして、  
自分や周囲の健康・体力づくりを目指しましょう。

フィットネスは、  
確かな技術と正しい知識を  
備えた指導者のもとで行うと、  
より効果的です。

健康・体力づくりを  
目的にした運動が  
フィットネスです。



●フィットネスの日とは?●

9月は厚生労働省が実施する「健康増進普及月間」であり、9月22日はフィットネス指導者団体公益社団法人日本フィットネス協会(JAFA)の設立記念日でもあります。

「フィットネス川柳」募集!

JAFAウェブサイトで「フィットネス川柳」を募集します。楽しい川柳を発表して、フィットネスシーンを盛り上げましょう! 応募作品は、JAFAのウェブサイトや機関誌で発表します。

応募期間:9月1日(火)~30日(水)



公益社団法人日本フィットネス協会

※内閣府が認定した公益法人です