

ここから
はじめよう

もやって

健康体操教室



出不精なあなたやご家族に健康維持の為の第一歩

運動を始めるのに年齢は関係ありません。いつまでも元気に過ごせるように。

運動が苦手な方や体力に自信がない方でも大丈夫！

とてもゆっくりとした体操です。

期 間：令和5年9月11日～12月11日

上記期間のうち祝日を除く **月曜日・金曜日 9:30～10:00**

<内容例>

- ・ 血圧測定…体調チェック
- ・ ストレッチ…柔軟性アップ、けが予防
- ・ ご長寿筋トレ…姿勢保持、転倒予防

- 1・2回目 ガイダンス&体力測定&脳トレレク
- 3～10回目 ストレッチ&ご長寿筋トレ
- 11～23回目 健康体操に参加
- 24回目 体力測定&修了式

期間終了後もサポートします！！

募集人数

10名

募集対象

熊本市在住の60歳以上の方
(夢もやい館の利用登録が必要です※無料)

参加料金

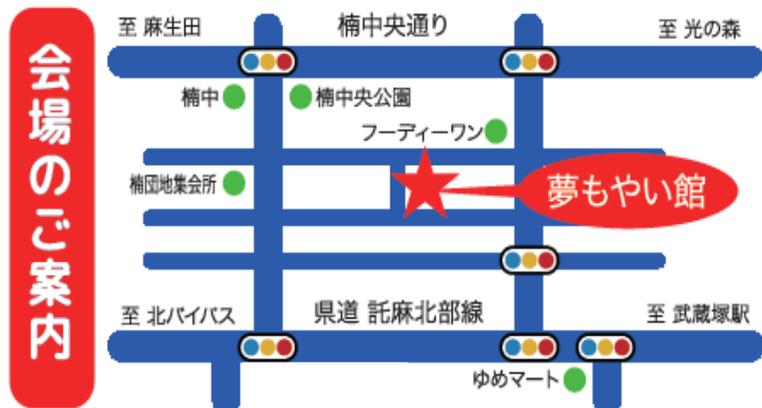
1回200円 11～23回目はご自身のペースで参加可能です

予約

9月5日～

持参物

動きやすい格好、飲み物、タオル



熊本市夢もやい館

熊本市北区楠1丁目20-5

(市営団地16棟1階)

TEL: 096-338-3210

その他、お気軽にお尋ねください