



敬老の日特別企画

いきいきスポーツデー

トレーニング室、プール利用が終日無料！
無料イベントも実施！



期日：9月18日（月）
対象：60歳以上の方



パークドーム熊本

ロコモ予防教室

時間 11:00～11:50
会場 スタジオ(2F)
定員 18名
当日30分前より受付

健康相談

時間 10:00～14:00
会場 自販機スペース(1F)
済生会熊本病院より講師を招き、
健康相談、SAT栄養体験を実施

【お問合せ先】

〒861-8012 熊本市東区平山町2972番地
TEL:096-388-2180

◆ロコモ予防教室

ロコモとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防しましょう！

◆アクアビクス教室

水の素晴らしいパワーを最大限に活用します。
関節に優しく、かつ陸上でのウォーキングにも劣らないエネルギーを消費。楽しいいとこ取りのエクササイズ！

県立総合体育館

アクアビクス教室

時間 10:00～10:30
会場 室内温水プール
定員 20名
当日30分前より受付

ロコモ予防教室

時間 13:30～14:20
会場 元気体力測定室
定員 20名
当日30分前より受付

栄養講座

時間 14:30～14:50
会場 測定室横会議室
定員 20名
8月28日より電話受付

【お問合せ先】

〒860-0079 熊本市西区上熊本1丁目9番28号
TEL:096-356-1233

会場案内図

パークドーム熊本

健康相談

トレーニング室

ロコモ予防教室

1F

2F

室内温水プール

県立総合体育館

栄養講座

ロコモ予防教室

中体育室

受付

大体育室

トレーニング室

室内温水プール

アクアビクス教室

