

ROASSO WELLNESS PROGRAM 2023

ロアッソウェルネスプログラム

プロスポーツチームのトレーニング等を取り入れた
プログラムと一緒に楽しみながら運動習慣をつけませんか！

中央区1会場

6/2^金

熊本武道館

金曜午前開催

西区会場

6/4^日

西部交流センター

日曜午後開催

北区会場

6/6^火

植木中央公園

火曜午前開催

東区会場

6/6^火

秋津公民館

火曜午後開催

南区会場

6/7^水

富合雁回館

水曜午前開催

中央区2会場

6/7^水

大江地域コミュニティセンター

水曜午後開催

参加者募集

3ヶ月間で
全12回

理学療法士等の専門職の監修による
健康づくりに資する運動プログラム
開始！

roasso
kumamoto



ぼくたちも協力しています！

詳細・お申し込み方法は裏面をご覧ください▶

ROASSO WELLNESS PROGRAM 2023

ロアッソ熊本と
開発した新しい
健康プログラム開始!



ロアッソウェルネスプログラム流れ

プログラムの概要

対象 65歳以上の方

※応募者多数の場合は熊本市民を優先します。

定員 各会場により異なります

※定員なり次第、締切とさせていただきます。

受講費 6,000円(税込)

※市の納付書によりお振込みください

※不参加によるご返金は致しかねます。予めご了承ください。

運動の苦手な方も
大歓迎!

プログラム〈3ヶ月間で全12回〉



第1回と第12回(最終日)は、**体力測定**を行います

自分のカラダの変化を体感していただきます

開催日は各会場によって異なりますので、下記日程をご確認ください。 申込締切:5月26日(金)※全会場共通

中央区1会場 (全12回)

〈開催場所〉熊本武道館 柔道場

6/2_金~8/18_金

毎週金曜日午前開催

10:00~11:00 定員 50名

6月 2,9,16,23,30 7月 7,14,21,28 8月 4,11,18

西区会場 (全12回)

〈開催場所〉西部交流センター 多目的室

6/4_日~8/20_日

毎週日曜日午後開催

13:30~14:30 定員 40名

6月 4,11,18,25 7月 2,9,16,23,30 8月 6,13,20

北区会場 (全12回)

〈開催場所〉植木中央公園 多目的室

6/6_火~8/29_火

毎週火曜日午前開催

10:00~11:00 定員 40名

6月 6,13,20 7月 4,11,18,25 8月 1,8,15,22,29

東区会場 (全12回)

〈開催場所〉秋津公民館 ホール

6/6_火~8/29_火

毎週火曜日午後開催

13:30~14:30 定員 50名

6月 6,13,20,29 7月 4,11,25 8月 1,8,15,22,29

南区会場 (全12回)

〈開催場所〉富合雁回館 体育室

6/7_水~8/23_水

毎週水曜日午前開催

10:00~11:00 定員 60名

6月 7,14,21,28 7月 5,12,19,26 8月 2,9,16,23

中央区2会場 (全12回)

〈開催場所〉大江地域コミュニティセンター 多目的室

6/7_水~8/23_水

毎週水曜日午後開催

13:30~14:30 定員 20名

6月 7,14,21,28 7月 5,12,19,26 8月 2,9,16,23

お申込み方法

各自、水分・汗拭き用タオル
動きやすい服装と靴をご持参ください。



申込みQRコード

お持ちのスマートフォンより左記QRコードを読み取ってお申し込みください。

※開催会場は6会場ございますので、参加したい会場1つをお選びください。

※お申し込み締切は5月26日(金)までです。※全会場共通

※お預かりした個人情報は本事業の実施にのみ使用します。

お気軽にお問い合わせください!



お問合せ

☎070-9093-4665

実施主体:熊本市 運営会社:(株)J.H.Wellness 協力:(株)アスリートクラブ熊本 (株)熊本日日新聞社