

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!

ROASSO KUMAMOTO

ロアッソウェルネスプログラム

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!

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

※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。

参加者募集

3ヶ月間で全12回

持参していただく物

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。

プロスポーツチームのトレーニング等を取り入れた
「ロアッソウェルネスプログラム」で体の健康づくりを
一緒に楽しみながら運動する習慣をつけませんか! (3ヶ月間で全12回)

ロアッソウェルネスプログラムとは

- ① 要介護・要支援リスクを下げるための、運動機能向上プログラム
- ② 一生自分の足で歩くことを楽しむための、ウォーキングプログラム
- ③ 地域に活力を与えるコミュニティづくり

理学療法士や、健康運動指導士、訓練を受けたトレーナーの方々と構成されたプロの運動指導で、参加者の皆さんの体と心がどのように変化していくのかを計測しながら体力の向上を目指していきます。



ぼくたちも協力しています!



roasso
kumamoto

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。

お申込み方法

※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。



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。

※必ず、氏名・よみがな・年齢・性別・住所・電話番号(当日の連絡先)、
メールアドレスをご入力ください。
※必ずすべての項目を入力して送信してください。
※お申し込み締切は5月26日(金)までです。※全会場共通



実施主体:熊本市 健康福祉局高齢者支援部 高齢福祉課事業
協力:(株)アスリートクラブ熊本 (株)熊本日日新聞社

お問合せ

運営会社:(株)J.H.Wellness

☎070-9093-4665