

ロアッソウェルネスプログラム概要



対象

概ね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)

※各会場初回までに市の納付書によりお振込下さい。

※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。

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。

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



開催場所・日程

▶開催日は各会場によって異なりますので、各日程をご確認ください。

P マークのある会場には駐車場がございます。

※台数に限りがあります。

〈開催場所〉 **中央区** **白川地域コミュニティセンター** **P**

第1回実施日 **12/2^土~2/24^土** (全12回)

毎週**土曜日午前**開催

10:00~11:00 定員 **20名**

12月 2,9,16,23 1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24

〈開催場所〉 **東区** **熊本総合医療リハビリテーション学院** **P**

第1回実施日 **12/5^火~2/27^火** (全12回)

毎週**火曜日午後**開催

13:30~14:30 定員 **30名**

12月 5,12,19,26 1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27

〈開催場所〉 **北区** **北部公民館** **P**

第1回実施日 **12/6^水~2/28^水** (全12回)

毎週**水曜日午後**開催

13:30~14:30 定員 **15名**

12月 6,13,20,27 1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28

〈開催場所〉 **西区** **熊本県立総合体育館** **P**

※荒天と、大会等の都合により、やむを得ず変更の可能性があります。

第1回実施日 **12/1^金~2/21^水** (全12回)

毎週**金曜日午前**開催

※最終日は曜日が違いますのでご注意ください。

10:00~11:00 定員 **30名**

12月 1,8,15,22 1月 5,12,19,26 2月 2,9,16,21

〈開催場所〉 **南区** **城南総合スポーツセンター** **P**

第1回実施日 **12/5^火~2/27^火** (全12回)

毎週**火曜日午前**開催

10:00~11:00 定員 **20名**

12月 5,12,19,26 1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27

お申し込み方法

お持ちのスマートフォンより右記二次元バーコードを読み取ってお申し込みください。

※開催会場は5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。

申込締切: 11月10日(金) ※全会場共通



申込み二次元バーコード



お問合せ

☎070-9093-4665

受付時間 平日 9:00~17:00

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