

参加無料♪どなたでも歓迎です♪

健康トレーニング



オンライン

栄養や口腔機能についての講話もあります!!



毎週水曜日

※祝日はお休みです

※オンラインのZOOMで行います。事前にパソコンやスマートフォンへZOOMアプリのダウンロードをお願いします。

14時～14時半



令和7年10月からこちらの会場に変わりました

ZOOM会場

ID: 4 4 2 1 3 7 5 6 9 6

パスコード: 1 2 3

下のQRコードをスマートフォンのカメラで読み込むとオンラインのZOOM会場に入れます。



みんなで健康づくりをしよう
～レッツ! 健トレ!!～

お問い合わせ

熊本市高齢者支援センターささえりあ保田窪

住所: 熊本県熊本市東区保田窪本町10-114

グランフィーネ保田窪 1階

電話: 096-387-8201

健トレに参加しアンケートに答えると
「もっと健康! げんき! アップくまもと」アプリのポイントも付与されます。
ポイントは翌月に付与いたします。

令和8年度 講師紹介・スケジュール

※変更の場合もあります。ご了承ください。



★祝日はお休みです

リハクル



5/27
7/22
9/16
11/18
1/20
3/17

鶴翔苑



6/3
7/29
9/30
11/25
1/27
3/24

小野歯科医院（口腔）



4/1
6/10
8/5
10/7
12/2
2/3
3/31

西日本病院



4/8
6/17
8/12
10/14
12/9
2/10

けいず訪問看護ステーション



4/15
6/24
8/19
10/21
12/16
2/17

訪問看護ステーションARTE



4/22
7/1
8/26
10/28
12/23
2/24

熊本県栄養士会



5/13
7/8
9/2
11/4
1/6
3/3

訪問看護ステーションCOCOLEA



5/20
7/15
9/9
11/11
1/13
3/10