

ロアッソウェルネスプログラムがはじまります！ 第3期は12月～来年2月(全12回)

申込期限:11月10日(金)

※先着順です。定員になり次第締切となります。

普段から運動をしている人も、まったくやっていない人も、注目！
本市では、「ロアッソ熊本」と連携し、健康教室を実施しています。

対象 市内在住のおおむね65歳以上の男女

参加費 6,000円(全12回) ※指定の納付書でお支払い。

申込方法 右下のQRコードから申し込み



ポイント対象



毎行われるプログラムの主な内容

- ①ウォーミングアップ.....(10分)
手足の軽い運動
- ②コンディショニング.....(15分)
可動域向上、体のバランス向上
- ③トレーニング.....(15分)
体幹、主に下肢筋力の向上をはかる
- ④ウォーキング.....(10分)
リズム感とバランス能力を高める歩行
- ⑤クールダウン

申し込み
QRコード



【問い合わせ】(株)J.H.Wellness ☎070-9093-4665
(午前9時～午後5時)
(高齢福祉課 ☎096-328-2963)

■ロアッソウェルネスプログラム

- ・理学療法士等の運動のプロが指導するから安心。
- ・プログラムは、週1回、3か月間。自宅トレーニングもセットです。
- ・日頃運動をしていない人には運動習慣を指導。スポーツ経験がある、または普段から運動している人には正しい体の動かし方を指導。
- ・仲間と集まってプログラムに取り組む一体感。楽しみながら続けられます。

国際バドミントン大会「熊本マスタースジャパン」開催！

11月14日(火)～19日(日)の6日間、県立総合体育館にて国際バドミントン大会「熊本マスタースジャパン」が開催されます！

本大会は、2024年パリオリンピック代表選考に関わる大きな大会でもあり、世界のトップ選手たちが集う国際大会となります。

男女シングルの、男女ダブルス、混合ダブルスの計5種目の試合が開催され、くまモンが大会の公式PRキャラクターとして大会を盛り上げます！

会場にぜひお越しいただき試合観戦やご当地グルメを楽しんでください！

大会情報については、QRコードからホームページでご確認ください。



※体育館駐車場の利用はできません。



【問い合わせ】
BWF Super500 熊本大会実行委員会事務局
☎ 096-361-3388(平日午前9時半～午後5時半)
(スポーツ振興課 ☎096-328-2724)



くまもと花博2023開催！

フラワーアートの展示や体験会などを通して、熊本の花や自然の魅力に触れてみませんか？



街なかエリア
花畑広場および中心市街地一帯

【主なイベント】

- 肥後のつりてまり(11月3日～5日)
- 花のトンネル(11月4日・5日)
- ワークショップ(11月11日・12日)
- フラワーマルシェ(11月23日～26日)

「県内市町村物産展」や「高校生フラワーコンテスト」などもあわせて開催します。



水辺エリア
水前寺江津湖公園一帯
(動植物園を含む)



【主なイベント】

- みなも祭り(11月3日・4日)
- さるクマ(11月11日・12日)
- 木工づくり体験イベント(11月3日・19日)
- レインボーマーケット(11月19日)

動植物園で実施する「フラワーARスタンプラリー」では、スタンプをコンプリートした方の中から、抽選でプレゼントを進呈します。



まち山エリア 金峰山一帯



【主なイベント】

- きんぼうマルシェ(11月4日)
- 森の収穫体験・試食(11月19日・26日)
- 二ノ岳・三ノ岳古道ツアー(11月5日)
- トレッキングフェス(11月18日・19日)

山頂竹ブランコや木育広場を設置し、さらに森の癒やしとサウナイベントやツリークライミング、森のお仕事体験などを実施します。

イベントの内容や申し込みについては、右記ホームページへ。

ホームページ



詳しくは、くまもと花博実行委員会事務局へ。(花とみどり協働課内 ☎096-328-2352)