

小学生向け

ルネサンスの
スタッフが教える！

走り方教室 & こどもトレーニング教室

同時開催！

大人の方向け

医師と専門職が
伝える！

運動についてのお話 & 血管年齢・体力測定会



親子での参加者大募集！

応募条件など詳しい内容は裏面をご覧ください

参加費
無料



2月11日 建国記念の日
水

10:00
10:30

受付開始

スタート
(終了予定：12:15)

場所

熊本城ホール 3階会議室A

定員

100名



×



お申し込みはこちらから▶

※定員に届き次第募集を締め切らせていただきます

主催

熊本健康・体力づくりセンター
(熊本市健康づくり推進課 委託事業)



熊本市と株式会社ルネサンスは、「健康増進に関する連携協定」を締結しています。

熊本市の運動促進イベント 走り方教室 & こどもトレーニング教室

日時 : 令和8年2月11日(水・祝) 10:30~12:15
場所 : 熊本城ホール 3階 会議室A

プログラム詳細

大人の方		お子様	
10:30	開会式	10:30	開会式
10:35~ 11:05	「整形外科ドクターから伝える健康づくり」 (熊本機能病院 医師:高井 浩和)	10:35 ~ 11:20	①人気者になれる! 走り方教室
11:05~ 11:20	「ロコモ予防のための動きチェックとエクササイズ」 (ボディトーク 代表:藤竹 晃平)		
11:20~ 11:30	「熊本市での身体活動アップの取組み」 (熊本健康・体力づくりセンター 健康運動指導士:山下 亮)	11:30 ~ 12:15	②こども トレーニング教室
11:30~ 12:15	血管年齢・体力測定会 アンケート記入		

※ お子様は2グループに分かれて、①・②を入れ替えて受講します。

※ 大人の方は、その間講演をお聴きいただき、その後血管年齢・体力測定会を実施します。

お申し込み方法

二次元コードをスマートフォンで読み込んでいただき、フォームへ必要事項をご記入ください。
参加が決定された方にはこちらからご連絡を差し上げますので、連絡が可能な電話番号・メールアドレスをご入力ください。

(ご記入いただいた個人情報は、本イベントに関するご連絡以外には利用致しません。)

持ってくるもの

- ・動きやすい服装
- ・運動靴、スニーカー(外履きのものでOK。会場は土足のままです)
- ・飲みもの、タオル

注意事項

※ 熊本市にお住まいの小学生とその保護者が対象です。中学生・未就学児は受講いただけません。

※ お子様は1グループにつき2名まででお願いします。

※ 大人の方は、閉会后必ずアンケートへのご協力をお願いします。

本イベントに関するお問合せ先 熊本健康・体力づくりセンター ☎096-345-8113

本事業は熊本市健康づくり推進課の委託により熊本健康・体力づくりセンターが実施しています

