



Kumamoto City

## News Release

令和8年（2026年）2月4日

### 熊本市と株式会社ルネサンスが連携して 親子向け「走り方教室・血管年齢測定会」を開催します！

若い世代からの運動習慣の定着化を目指し、株式会社ルネサンスと連携した、小学生向け「走り方教室&こどもトレーニング教室」を開催します。

同時に、保護者向けに運動についてのお話や血管年齢・体力測定会も行い、家族で運動・健康づくりへの関心を高める機会とします。



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。

- 1 日時 令和8年（2026年）2月11日（水・祝） 10：30～12：15
- 2 場所 熊本城ホール 3階 会議室A
- 3 定員 100名（参加者決定済）
- 4 内容

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」 （ポデイトーク 代表：藤竹 晃平）		
11:20～ 11:30	「熊本市での身体活動アップの取り組み」 （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		

※詳細は別紙チラシをご覧ください

※小学生向けの「走り方教室・こどもトレーニング教室」は、株式会社ルネサンスのスタッフが楽しく指導します。

※その間、大人の方は運動に関する医師・専門家のお話を聴いていただき、その後血管年齢・体力測定会を実施します。

- 5 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）
- 6 その他 熊本市と株式会社ルネサンスとの連携協定に基づき、実施するイベントです。取材をご予定の方は、必ず2月9日までに下記問い合わせ先にご連絡をお願いします。

【お問い合わせ先】  
健康づくり推進課  
電話：096-328-2145  
課長：迫田 貴美子（さこだ きみこ）  
担当：浦本 美紗（うらもと みさ）

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** 水

建国記念の日

**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

