

# シニアのための



「健康寿命」を  
のぼそう!!



## 体力測定と

## 筋力トレーニング

1. 日 時 令和8年5月28日(木)  
午前10時～正午
2. 場 所 富合公民館 軽運動室
3. 講 師 (一財)熊本市文化スポーツ財団 講師
4. 対 象 どなたでも 定員 15名
5. 参加費 **無料**
6. 締 切 5月20日(水)まで ※ 応募多数の場合、抽選  
※ 動きやすい服装, 室内履きの靴(無くても大丈夫), タオル  
水分補給用飲み物をご持参ください

### ★申込の方法★

- ・ パソコン, スマホ…富合公民館ホームページまたは二次元コードから
- ・ 往復はがき…往信はがきの裏面に講座名と住所・氏名・年代・  
電話番号を記入。返信はがきには申込者の方の宛先を  
記入し, 裏面は、何も書かないでお送りください。
- ・ 窓口へ来館…返信用官製はがきをご持参ください。



申込先・お問い合わせ 富合公民館

〒861-4151 熊本市南区富合町清藤 400 TEL357-4580