

9月16日(月) 敬老の日は熊本県立総合体育館へ行こう!

いきいき



スポーツ DAY

60歳以上の方に向けた以下のサービスとプログラムを無料で提供します

※参加には年齢を証明できるもの(免許証、保険証)が必要です

6:20 - 6:45

NEW!!



早朝ラジオ体操

早朝ラジオ体操で活動的な一日を体育館からスタートさせましょう!

場所: 体育館前庭エリア

定員: なし 申込: 必要ありません

※雨天時は大体育室ロビーで行います

10:00 - 11:30

NEW!!

登山のススメ教室



見て! 綺麗な景色!

うわーすごい! 山ってイイね♪

山登りに興味がある方を対象に、専門家をお呼びして登山教室を開催します。貴重な機会ですので是非ご参加ください!

場所: 元気体力測定室 定員: 20名

申込: 8月15日より事前申し込み(先着順)

講師

(株)シエルパ 代表 あなんだいきち 阿南大吉氏

トレーニング室 9:00 から 終日
プール 10:00



トレーニング室



温水プール

施設無料開放

充実した設備が自慢のトレーニング室と、ご高齢の方にも優しい温水プールを当日無料で開放します。体を動かす気持ちよさを思い出しましょう!

13:30 - 14:20



ロコモ予防教室

今話題のロコモティブシンドロームについて学び、運動を始めるきっかけにする教室です。知識と経験を増やしましょう!

場所: 元気体力測定室

定員: 20名 申込: 当日先着順

14:30 - 15:00



いきいき栄養講座

栄養の摂りすぎや栄養不足にならず、毎日をいきいきと過ごすためにはどんな食事を選ぶべきなのか? 必要な知識を学ぶ教室です!

場所: 元気体力測定室

定員: 20名 申込: 当日先着順

事前申し込み・お問合せ

熊本県立総合体育館 TEL096-356-1233



指定管理者 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ