



楽しく 明るく
健康に復興しよう!



SPEC Y くまもと

からだいきいき最適運動体験教室



SPEC Y S=セミ P=パーソナル E=エクササイズ
C=クラス Y=ワイワイ

運動することで介護認定を受けることなく自立した生活を継続していけるような運動プログラム!

SPEC Y SPEC ワイ! は

グループエクササイズですが、限りなくパーソナル(1対1)トレーニングに近い状態でエクササイズを行います。

例えばこんな効果が期待されます!

- ・ **体幹**を鍛えると、布団からの起き上がりや立ったり座ったりが楽に!
- ・ **脛(すね)やお尻の外の筋肉**を鍛えると歩行中に転んだりつまづいたりしなくなり、横転しそうな時に踏ん張れる! などなど生活に役立つ効果が他にもたくさん!



期 間 平成 28 年 10 月 5 日 (水曜日)
 時 間 午後 14 時 00 分 ~ 15 時 30 分
 会 場 熊本市健軍文化ホール
 対 象 50 歳以上
 定 員 先着 20 名
 参加料 無料
 申込み 熊本市健軍文化ホールの窓口または電話、FAXでお申し込みください。

※レッスン後は茶話会により、簡単な健康に関する相談も受け付けます。

お申込み・お問い合わせ

熊本市健軍文化ホール

〒862-0903

熊本市東区若葉3丁目5番11号

TEL 096-368-1221

FAX 096-368-0330

WEB <http://kc-sks.com>



当ホールには駐車場がございません

ご来館の際には公共交通機関をご利用下さい。

・市電健軍町電停より徒歩3分

主催 一般財団法人 熊本市社会教育振興事業団

共催 一般財団法人 熊本市駐車場公社