

熊本市文化スポーツ財団
による健康づくりの
お手伝い

専門の指導員が
皆様の地域にお伺いします!

シニア向け

子ども向け

女性向け

健康運動教室 のご案内

理学療法士や健康運動実践指導者、
介護予防指導士などの資格を持った私たちが
公民館や皆様の地域に必要な道具を持参し、
運動教室を行います。

教室の詳細は
裏面を
ご覧ください





健康づくりのお手伝い



シニア向けプログラム

01 シニア筋トレ



筋トレ、ストレッチ、リズム体操、脳トレなどの様々な要素を取り入れ運動指導を行います。少人数から30名程度のグループレッスンまで可能です。

02 地域シニア健康運動指導



各地域にお住いのシニア世代の方々を対象に筋トレやストレッチなどの運動指導を行います。地域の公民館などにお伺いします。

03 体力測定会



文部科学省の新体力テストや転倒リスクを判断する運動テストを行います。測定結果をもとに必要な運動メニューをご提案します。

04 健康に関する講話



加齢に伴う体力の低下、健康寿命、転倒予防などに関する講話を行います。

子ども向け・女性向けプログラム

05 足育講座



足の発育、発達や扁平足などによる足のトラブルに関する講話と予防・改善につながる運動を組み合わせ、幼少期からケアを行うことにより正しい体づくりをサポートします。

06 スポーツ指導デリバリーサービス



誰でも簡単に行えるニュースポーツを中心とした種目を子ども会の行事や学校レクリエーションなどに伺い運営をサポートします。

07 女性向けエクササイズ



女性に人気のあるシェイプアップ効果の高いプログラムを組み合わせ、引き締まった身体を目指す内容を実施します。

料金（講師派遣料）

1人 1時間 3,000円

※上記の内容以外も組み合わせて行うことも可能です。

※日時や参加人数などのご要望等はお気軽にご相談ください。

その他、健康づくり・運動指導に関するご要望がございましたら、お気軽にご相談ください。

お問合せ

〒862-0941 熊本市中央区出水2丁目7番1号

ナースパワーアリーナ（熊本市総合体育館・青年会館）

TEL 096-385-1010 FAX 096-381-0953

E-mail soutai-kyousitu@kc-sks.jp