



熊本市 花王 G 包括連携協定事業



「地域でいきいき健活！」

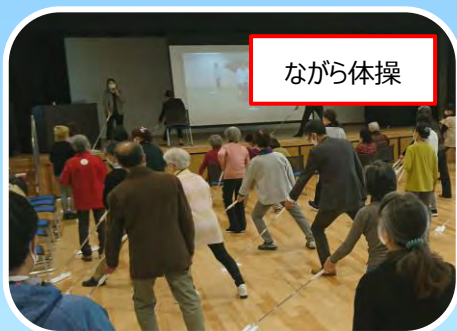
令和 4 年 10 月 10 日 (月・祝)

午前の部：開場 9 時 30 分 開演 10 時 00 分～

午後の部：開場 12 時 30 分 開演 13 時 00 分～

メイン会場：熊本城ホール 2F シビックホール

「地域でいきいき健活！」とは、地域の通いの場の運営に携わる方々などを対象に、通いの場で活用できる体操等の体験や、健康に関する情報提供を行うイベントです。このイベントを利用して、皆様の地域で活用してみませんか？



ながら体操



メイク講座



歩行測定会

参加人数

午前・午後の各先着 300 名 合計 600 名限定

(各自治会からの参加人数に制限はありません。振るってご参加ください)

内 容

通いの場お役立ち情報や健康に関連した講演や測定会

- ・骨盤底筋群体操とお掃除を組み合わせた“ながら体操”見学体験
- ・普段の自分の歩き方から身体の状態を測定“歩行測定”
- ・普段のメイクをもっと上手にこころ華やぐ“お化粧品アドバイス講座”
- ・「くまもと元気くらぶ」立ち上げ相談コーナー etc

申込方法

熊本市コールセンター『ひごまるコール』へ電話でお申し込みください

096-334-1500 (年中無休 午前 8 時～午後 8 時)

申込締切

令和 4 年 9 月 30 日 (金)

参加無料