

# 熊本市健軍文化ホール

- 文化のチカラで踏み出す一歩 -

EVENT INFORMATION

休館日 - 4日(月) / 19日(火)

令和4年度  
7月号

## けんぶん健康スポーツ教室に参加しませんか？

今回は教室参加者の声をご紹介します



(木)10:00～ やさしく楽しくパワーヨガ

全身を動かすパワーヨガは、お風呂に入った後のように身体がポカポカ心はリラックス♡先生の声かけが優しく、続けられそうだなと思いました。充足感があり、元気をもらえる教室です



(金)10:00～ リフレッシュヨガ

肩甲骨が伸びると、深呼吸できて気持ちいいんだな～と思いました。デスクワークが多い方や運動不足の方におススメだと思います！肩の力をぬいてリフレッシュ☆1日笑顔でスタートできそうです！

太極舞(タイチーダンス)・ママヨガ・シニア筋トレ・ナイトピラティスも開催中！



## 全国手話検定対策5級講座 参加者募集中！

日時 7月26日～10月4日  
19:00～21:00 各回火曜日 全10回  
(7/26, 8/2,9,16,23,30, 9/6,13,27, 10/4)

対象者 18歳以上 ※高校生不可

定員 20名(応募多数の場合抽選)

参加料 6,500円

申込方法 WEB申込⇒上記のQRコードから、  
ご応募ください。

往復ハガキ⇒講座名・住所・氏名・電話番号・年齢をご記入の上、  
お送りください。

締切日 7/12(火) 必着

申込先 〒862-0903  
熊本市東区若葉3丁目5番11号  
熊本市健軍文化ホール

問合せ ☎096-368-1221



## 参加者募集中！

けんぶん少年少女合唱団



見学希望の方は、事前にご連絡下さい

## チケット情報！

けんぶんセレクトステージ



8月10日(水)は林田紗綾 舞踏団  
(フラメンコ)

※ 各募集については、ホームページをご覧ください。