

# シニアの ほぐストレッチ

# 2

7月2日～9月10日・木曜日  
15:15～16:15 全10回

## 開催日

7月 2日・9日・16日  
23日・30日

8月 6日・20日・27日

9月 3日・10日

対象 50歳以上の方 定員 15名 料金 7,000円  
先着順

健軍文化ホール オリジナルの  
教室内容 **ほぐストレッチ**  
(ほぐす+ストレッチ) で、体を  
ほぐして心身ともにリフレッシュ  
しましょう!

※持病のある方、通院中の方へのリハビリを  
行うものではありません。

## 服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット・バスタオル
- ・飲料水・汗拭きタオル

申込

6月11日 木 10:30～

※ご家族、ご兄弟以外の複数申し込みは  
受付できません。

☎096-368-1221 または窓口

主催

熊本市健軍文化ホール(一般財団法人 熊本市文化スポーツ財団)  
〒862-0903 熊本市東区若葉3丁目5番11号

※当ホールには、専用の駐車場はございません。近隣駐車場の提携・割引などもございません。