

「健康寿命」を延ばす時代。

その「大事な健康寿命」をのばす きっかけ作りをサポートします！

元気貯筋教室

ずっと元気に歩ける体づくり！今日から始めませんか？



この教室ではエコパーク水俣の公園内を存分に使用し、ストレッチや簡単な筋力アップ運動、正しい姿勢でのウォーキングなどを、2回に分けて楽しく実践します。

 「50分」で無理なく楽しく継続できる運動を2パターン紹介します！

目的は人それぞれ！さまざまな目的での参加OK！



- ✓ 体を動かさないといけないと感じているが運動は億劫だ……
- ✓ 自立した生活を目指したい
- ✓ 生活習慣病が気になる、減量したい
- ✓ 最近、つまづきやすくなった……
- ✓ いつまでも自分の足で買い物に行きたい！



景色を眺めながら



日程

① 11月7日（金） 10時～11時

（全2回）

② 11月14日（金） 10時～11時

※雨天予備日：11月21日（金）

主催

エコパーク水俣

協力

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

場所

エコパーク水俣 ※公園管理事務所前にご集合ください

◎動きやすい服装でお越しください

◎簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

参加費

500円／1回（当日徴収）

指導者



（熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ）

吉田 澄香

福田 誠弥

理学療法士

JSA認定ストレッチング
トレーナーパートナー

定員

先着20名

お申込

- ・ 窓口へ直接またはお電話でお申込みください。
- ・ お申込みは先着順となります。

お申込締切 2025年11月6日(木) まで エコパーク水俣管理事務所 ☎ 0966-62-7501

個人情報 は 当事業 の 実施 運営 に 限定 し、その 目的 以外 に 使用 せず、第三者 に 提供 いた しません。開催 中 の 写真 を 広報 に 使用 する 場合 が あり ます。