



今月のお助けイベントは…

9 月 14 日開催!
10:00~12:00

『KARATE de エクササイズ』

呼吸法・ストレッチ・KARATE の動作を
取り入れた運動です

ご自身の健康寿命を延ばしませんか!!



講師：NPO 法人 FUNLIFE

「KARATE de エクササイズ」川部聖一さん

当日は動きやすい服装にタオル・飲料水をご持参ください

この企画は地域の皆様の為、無料です。

**地域みなさんのお助けになる
イベントを毎月開催しています!**
ご近所でお誘い合わせの上、
お気軽にお越し下さい!!

社屋が奥に移転いたしました!



お問い合わせ 熊本市中央区黒髪1丁目8-34
☎096-343-2235(担当 堂原)

ココ イベント会場
は3Fです

※駐車場は従来通りの場所です