

血糖値対策のためのエクササイズ

最近、「血糖値が気になるな」と感じることはありませんか？

人吉市健康推進委員会では、株式会社コクアの久米野 竜太先生を講師に迎え、効果的に血糖値を下げるために役立つ運動講座を開催します。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お気軽にお申し込みください♪



くめの りゅうた
講師 **久米野 竜太** /株式会社コクア 代表

平成18年から県内各地で介護予防事業に携わる。令和2年6月に、株式会社コクアを立ち上げ、高齢者の運動指導を中心に、各種健康指導の講師を務める。人吉市では、田町地域学習センターにおける運動教室や、介護予防サポーター養成講座にて講師を務める。令和5年8月に熊本県内唯一の『ファイテンショップ』を益城町にオープン。趣味は旅行と食べ歩き。

健康運動指導士／ノルディックウォーク認定インストラクター／スクエアステップ指導員／フィジカルチャージ®トレーナー

日時 令和8年**10月19日**(月)
午前10時00～11時30分（午前9時30分～受付開始）

場所 人吉市保健センター 2階 多目的室
（人吉市西間下町118番地1）

準備物 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

参加費無料・先着20人限定です！

どなたでもご参加いただけます。参加をご希望される方は、以下のお申込先にご連絡ください。

申込先

お電話にてお申し込みください。※10月9日(金)申込〆切

TEL : 0966-24-8010 （人吉市健康推進委員会事務局
人吉市役所保健センター健康増進係内）

※参加者全員に保険をかけますので、お名前、ご住所、生年月日、ご連絡先をお伺いします。
また、当日は人吉新聞社に取材を依頼する予定ですので、あらかじめご了承ください。