

第4期

エンジョイ!健康づくり教室

[開催日]令和元年1・2・3月の水曜日 <全8回>

令和元年 **1/15・29, 2/19・26, 3/4・11・18・25**

[会場]広島県立総合体育館 武道場 (内容により変更あり)

[参加費]お一人様5,000円/クラス/期

[対象者]50歳以上の方

<こんな方におすすめです>

- ・運動不足だと感じている方
- ・健康維持・増進をされたい方

◆ビギナークラス ◆ステップクラス

初心者向け
定員 15名

9:30~10:30
(60分)

中級者向け
定員 15名

10:45~11:45
(60分)

ビギナークラスかステップクラスどちらかをお選びください。



[内容]・脳トレ

- ・自宅でできる運動の紹介
- ・ロコモ予防体操など

[受付期間] 12/6(火)から

[申込方法] 要予約です。

(定員になり次第締め切ります。)



無理なくできて
体が軽くなった



家でも運動する
ようになりました

下記までお電話もしくは申込書をFAX, 郵送またはご持参ください。

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町 4-1

広島県立総合体育館



TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992 <http://www.sports-hiroshima.jp>

検索



第4期「エンジョイ!健康づくり教室」参加申込書

ふりがな	緊急連絡先(携帯など)		希望クラス
名前	電話番号		<input type="checkbox"/> ビギナークラス <input type="checkbox"/> ステップクラス
住所	〒	年齢	性別
		歳	男・女