

令和2年度
第1期

エンジョイ！健康づくり教室

[開催日]9・10月の水曜日 <全8回>

9/2・9・16・23・30, 10/7・14・21

新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更の可能性もあります。

[会場]広島県立総合体育館 武道場(第1柔道場)
[参加費]お一人一回ごとに800円(傷害保険料を含む)/期(全8回)
[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

初心者向け
定員15名
9:30~10:30
(60分)

◆ステップクラス

中級者向け
定員15名
10:45~11:45
(60分)

どちらかのクラスをお選びください。



新型コロナウイルス感染拡大予防対策としてのご協力をお願いいたします。

- ・各回ごと受付時の検温, 体調確認, 手指消毒の実施
- ・室内換気, ソーシャルディスタンス(隣の人と2m間隔をあける)の徹底
- ・運動時以外のマスクの着用(館内含む)

- [内容]・脳トレ
・自宅のできる運動の紹介
・ロコモ予防体操など
- [受付期間] **8/17(月)から**
(定員になり次第締め切ります。)
- [申込方法] **要予約です。**



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

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

<http://www.sports-hiroshima.jp>

広島県立総合体育館



検索



第1期「エンジョイ！健康づくり教室」参加申込書

ふりがな		本人様	希望クラス
名前		連絡先 緊急連絡先	<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

別途<別紙>利用時の感染予防チェックリストの記入提出をお願いいたします。