

第2期

エンジョイ!健康づくり教室

[開催日]令和元年9・10月の水曜日 <全8回>

9/4・11・18・25, 10/2・9・16, 23

[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

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)



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] 8/1(木)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

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2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