

第1期

# エンジョイ!健康づくり教室

[開催日]令和2年4・5・6月の水曜日 <全8回>

## 4/8・15・22,5/13・20・27,6/3・10

[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

- ・自宅のできる運動の紹介
- ・ロコモ予防体操など

[お問い合わせ] **要予約です。**

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。



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

## 広島県立総合体育館 健康・体カサポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町 4-1

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

広島県立総合体育館



検索



令和2年第1期「エンジョイ!健康づくり教室」参加申込書

フリガナ	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	