



# エンジョイ!健康づくり教室

全4期開催/年 8回/期(すべて水曜日)

第1期	<b>開催中</b> (申込は終了しました)	第2期	9・10月	開催予定	
第3期	10・11・12月	開催予定	第4期	1・2・3月	開催予定

[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



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

[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。

## 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



平成 31 年 第 1 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