

第1期

エンジョイ!健康づくり教室

[開催日]平成31年4・5・6月の水曜日 <全8回>

平成31年

4/3・10・17・24, 5/8・15・22, 6/5

[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

[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

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	