

# シニア健康出前講座

みなさんのところへ伺って、健康づくりの運動をサポートします！

## 【実施可能な曜日及び時間】

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
9:00～16:00 のうち2時間程度

## 【料 金】

一律6,000円/1団体10名～  
(ご相談に応じます)

※会場の使用料は申込者様負担となります。

## 【対 象】

概ね60歳以上で10名以上が見込まれる団体・グループ

## 【内 容】

- ・脳トレ
- ・貯筋運動
- ・ロコモ予防  
(ロコモ=運動器(骨・関節・筋肉・神経)の障害により身体能力が低下した状態)
- ・ご自宅でもできる筋力トレーニング  
※この他、実施内容をご相談に応じます。



## 申込方法

- ① 裏面の「シニア健康出前講座」申込書にご記入ください。

- ② 申込書を提出してください。※実施希望日の1ヵ月前までにお願ひします。

郵送、FAX または本館1階の総合受付までご持参ください。

〈受付対応時間〉午前9時から午後8まで

〈受付対応不可日〉令和4年 4/4(月), 6/6(月), 7/4(月), 9/5(月), 10/3(月), 12/5(月)・6(火), 12/29(木)～31(土)

令和5年 1/1(日)～1/3(火), 3/6(月)

※確認後、担当者から、電話連絡いたします。

※お申込みの状況によっては、ご希望に添えない場合がありますので、ご了承願ひます。

## 講師紹介



健康運動指導士  
山本 美由紀



健康運動実践指導者  
高橋 正光

お申し込みをお受けするにあたり、新型コロナウイルス感染予防対策に関する注意事項は次のとおりです。

- ・参加者は、会場収容定員の半数以下とすること。
- ・参加者同士の距離は1mから2m程度あけること。
- ・近距離で会話をしたり、大声を出したりしないこと。
- ・マスクの着用、手指の消毒、部屋の定期的な喚起をすること。
- ・団体・グループの担当者は、参加者の名前・連絡先を把握し名簿を作成すること。

当体育館 HP・刊行物等への写真の掲載などのため、写真撮影をいたしますので、予めご了承ください。

政治、宗教活動、または営利・販売目的とした集会、その他出前講座の趣旨に適さないと認められる場合は、お受けできかねます。

主催：公益財団法人広島県教育事業団(広島県立総合体育館) 後援：広島県

お申込み、お問合せ先



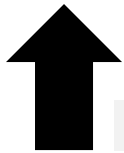
広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒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



FAX(082)228 - 4992

令和 年 月 日送信

FAX される場合は、黒のボールペンなどで文字・数字を大きくはっきりとご記入ください。

# 「シニア健康出前講座」申込書

団体・グループ名等 (ない場合は代表者名を記入)										
連絡先	フリガナ									
	代表者名前									
	フリガナ									
	担当者名前									
	TEL(お問い合わせできる連絡先)	— —		FAX	— —					
参加 予定者数	人	年	代	歳代から	歳代					
希望日時	第一希望	令和	年	月	日( )	午前・午後	時	分から	時	分
	第二希望	令和	年	月	日( )	午前・午後	時	分から	時	分
	第三希望	令和	年	月	日( )	午前・午後	時	分から	時	分
実施会場	名称									
	住所	〒								
備考										

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター