令和5年度

シニア健康出前講座

～皆さまのところへ伺って，健康づくりをサポートします！～

[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]

6，000円/1団体(10名様～)

(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

・ボール，タオルを使った運動

・ロコモ予防

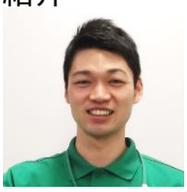
(ロコモ＝運動器(骨・関節・筋肉・神経)の障害により身体能力が低下した状態)

・ご自宅でもできる筋力トレーニング

※この他，実施内容はご相談に応じます。

講師紹介

健康運動指導士
山本　美由紀



健康運動指導士
高橋　正光

【お申し込み方法】

1. 次のいずれかの方法で，**実施希望日の1カ月前までに，「シニア健康出前講座」申込書をご提出ください。**

FAX：(082)228-4992　郵送：下記のお申込み先へ

WEB：ホームページまたはこちらのWEBお申込みフォーム →

2. 確認後，健康・体力サポートセンターから，ご連絡いたします。

※お申込みの状況によっては，ご希望日に添えない場合がありますので，ご了承願います。

広島県立総合体育館

〈受付対応時間〉午前9時から午後8時まで

〈受付対応不可日〉令和5年　6/5(月)，7/3(月)，9/4(月)，10/2(月)，11/6(月)，12/4(月)・5(火)，12/29(金)～31(日)

令和6年　1/1(月)～1/3(水)，3/4(月)

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。

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

ホームページ　https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/

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

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。

令和5年度「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	ふ り が な		
	代表者名前		
	ふ り が な		
	担当者名前		
	TEL(お問い合わせできる連絡先) ―　　―	FAX ―　　―	
メールアドレス			
参加 予定者数	人	年　代	歳代　～　歳代
希望日時	第１希望	令和　年　月　日(　)午前・午後　時　分 ～　時　分	
	第２希望	令和　年　月　日(　)午前・午後　時　分 ～　時　分	
	第３希望	令和　年　月　日(　)午前・午後　時　分 ～　時　分	
実施場所	施 設 名		
	住　　所	〒	
備　考(運動内容やその他何かご不安な点等ありましたらご記入願います。)			

広島県立総合体育館　健康・体力サポートセンター