

令和6年度 第4期

# エンジョイ！健康づくり教室

開催日 11～1月の水曜日【1期全8回】

令和6年

令和7年

11/13・20・27、12/4・11・18・25、1/8

ビギナー  
クラス  
(対象:初心者)

9:30～10:30  
定員：15名

ステップ  
クラス  
(対象:経験者)

11:00～12:00  
定員：15名

内容

・ストレッチ、筋力トレーニング、  
タオルやボールを使った体操等

対象

・50歳以上の方  
(医師から運動制限されていない方)



場所 広島県立総合体育館 武道場(第1柔道場)

参加料

お一人様1期ごとに6,400円(全8回/期)(傷害保険料を含みます。)  
※実施日初日に受付でお支払いください。

お申し込み  
方法

電話：(082)228-1111【受付時間9:00～20:00】  
広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

WEB：ホームページのWEBお申し込みフォームより必要事項  
をご記入のうえ、お申込みください。



広島グリーンアリーナ

検索

【お申込み受付開始】

令和6年10月15日(火)9:00～※定員15名/クラス (要申込・先着順)

【お問い合わせ・お申込み先】

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

電話：(082)228-1111 FAX：(082)228-4992 ホームページ：<https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/>

【参加される際には、次のことをご確認、ご承諾の上お申し込みください。】

★体調が良くない(発熱・咳・咽頭痛・倦怠感など)方は、無理をせず参加をお控えください。

★この講習会の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物への写真掲載については、予めご了承ください。

★お申し込みの際に記載の個人情報は、本事業の目的以外には使用いたしません。

令和6年度 第4期「エンジョイ！健康づくり教室」参加申し込み書(11～1月)



フリガナ		年齢	性別	希望クラス
名前			男性	<input type="checkbox"/> ビギナークラス
電話番号		歳	女性	<input type="checkbox"/> ステップクラス