

令和7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]

原則として月曜日～金曜日

(祝日・年末年始・施設整備日を除く)

9:00～16:00の間で2時間以内

## [料金]

7,000円/1団体(10名様～)

※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]

・ボール、タオルを使った運動

・転倒予防の運動

・フレイル予防の運動(フレイル=高齢期からだやころの機能低下によって将来介護が必要になる危険性が高まっている状態 「健康と要介護の間」の状態)

・ご自宅で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が、オプションの内容によっては、追加料金をいただく場合があります。



## 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:下記のお申し込み先へ

・WEB:ホームページまたはこちらのWEBお申し込みフォーム



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。

※お申し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ください。

広島県立総合体育館

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。

## お申し込み・お問い合わせ先



広島県立総合体育館

担当: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/>

〈お問い合わせ〉午前9時から午後8時まで

〈次の日は、施設整備日のため、お問い合わせ及び講座の実施は出来かねます。〉

令和7年 4/7(月)、6/2(月)、7/7(月)、9/1(月)、10/6(月)、12/1(月)・2(火)、12/29(月)～31(水)

令和8年 1/1(木)～1/3(土)、2/2(月)、3/2(月)

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)



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7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。)			