

# 【高齢者いきいき活動ポイント対象事業】

令和7年度 第1期

## エンジョイ！健康づくり教室

開催日 4～5月の水曜日【1期全8回】

令和7年

4/2・9・16・23、5/7・14・21・28

**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)  
10:50～11:50  
定員:15名



**内容**

- ・タオルやボールを使った運動
- ・自宅でも出来る筋トレ等

**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、お申し込みください。



広島グリーンアリーナ

検索

【お申し込み受付開始】

令和7年3月10日(月)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7年度 第1期「エンジョイ！健康づくり教室」参加申込書(4～5月)



(フリガナ) 名前	( )	年齢	性別	希望クラス
連絡先 (電話番号)		歳	男性 ・ 女性	<input type="checkbox"/> ビギナークラス <input type="checkbox"/> ステップクラス
連絡先 (メールアドレス)				