

【高齢者いきいき活動ポイント対象事業】

令和7年度 第2期

エンジョイ！健康づくり教室

開催日 6～8月の水曜日【1期全8回】

令和7年

6/11・18・25、7/2・9・16・30、8/20



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・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

【お申し込み受付開始】

令和7年4月8日(火)9:00～※定員15名/クラス(要申込・先着順)

【但し、令和7年6月2日(月)は施設整備日等のため、受付等の対応はできかねます。】

【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2期「エンジョイ！健康づくり教室」参加申し込み書(6～8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

