

令和7年度 第4期

エンジョイ!健康づくり教室

11～1月の水曜日【1期全8回】

11/12・19・26、12/3・10・24、1/7・14

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)
※実施日初日に受付でお支払いください。

対象 概ね50歳以上の方(医師から運動制限されていない方)

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、有酸素運動等

持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装

ビギナークラス

椅子に座った運動が多いクラス

9:30～10:30

定員: 20名



ステップクラス

立った姿勢での運動が多いクラス

10:50～11:50

定員: 20名



お申し込み・お問い合わせはこちら

令和7年10月7日(火)9時～(要申込・先着順)

【お問い合わせ・お申込み先】 HPまたはお電話によりお申し込みください。

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

☎ 082-228-1111 受付時間: 9-20時

📱 <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/>



広島県立総合体育館

【参加される際には、次のことをご確認ください、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・倦怠感などの症状がある)方は、無理をせず参加をお控えください。
- ・この教室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。
- ・ご自身の都合で欠席や途中キャンセルされた場合の参加料の割引・返金は出来かねます。