

令和7年度 第5期

エンジョイ!健康づくり教室

1月～3月の水曜日【1期全8回】

1/21・28、2/18・25、3/4・11・18・25

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 (畳面で運動しますので、上履きは必要ありません。)

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12月22日(月)9時～(要申込・先着順)

【但し、令和7年12/29(月)～令和8年1/3(土)は施設整備日のため受付対応はできかねます。】

【お申し込み・お問い合わせ先】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 9:00～20:00】



<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返金はできかねます。