

シニア健康出前講座



【開催日時】

月曜日～金曜日

9:00～16:00のうち

2時間程度

(土日祝日・年末年始を除く)

【料 金】

1団体 10名～一律 3,000円

(ご相談に応じます)

【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

みなさんのところへ伺って、 健康づくりの運動を行います！

【内 容】

- ・ロコモ予防・転倒予防体操
- ・脳トレ,リズム体操
- ・コグニサイズ,貯筋運動
- ・ご自宅でもできる筋力トレーニング

※上記の組み合わせ以外でも、実施内容はご相談に応じます。



講師紹介



健康運動指導士
山本 美由紀



健康運動実践指導者
高橋 正光



健康運動指導士
川原 明子

申し込み方法

- ① 裏面の「シニア健康出前講座」申込書に記入する。

- ② 申込書を提出する。※実施希望日の1ヶ月前までにお願ひします。
郵送, FAX または本館1階の総合受付までご持参ください。



<受付対応時間> 午前9時から午後8時まで

<受付対応不可日>

令和2年 11/2(月), 12/7(月)・8(火), 12/29(火)～31(木)

令和3年 1/1(金)～1/3(日), 3/1(月)

※確認後、担当者から電話連絡いたします。

※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。

【新型コロナウイルス感染症予防対策に関する主な注意事項】

- 1 受講者は、会場収容定員の半数以下の人数にしてください。
- 2 受講者同士の距離は、1m～2m程度空けてください。
- 3 近距離での会話や大声を避けてください。
- 4 マスクの着用、手指の消毒、部屋の定期的な換気を行ってください。
- 5 団体、グループの担当者は、受講者の名前・連絡先を把握し名簿を作成してください。

この講習会の様子を、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。

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) 後援:広島県



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

TEL(082)228-1111

FAX(082)228-4992



広島県立総合体育館

検索

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。

【シニア健康出前講座 申込み書】

団体・グループ名等 (ない場合は代表者名を記入)			
連絡先	フリガナ		
	代表者名前		
	フリガナ		
	担当者名前		
	住 所	〒	
	TEL (お問い合わせできる連絡先)	-	-
参加 予定者数	人	年代	歳代から 歳代
希望日時	第一希望	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分から 時 分	
	第二希望	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分から 時 分	
	第三希望	令和 年 月 日 () 午前・午後 時 分から 時 分	
実施会場を下記へ記入ください。		※使用料は申込者様負担となります。	
会 場	名 称		
	住 所	〒	
備 考			

※申込書に記載いただいた個人情報は、シニア健康出前講座の開催に関し、連絡・調整を行う目的以外には使用いたしません。