

シニア健康出前講座

みなさんのところへ行って、健康づくりの運動を行います！



【開催可能な曜日及び時間】

月曜日～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
9:00～16:00 のうちの2時間程度

【料 金】

一律 6,000/円1団体 10名～
(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

【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3年 4/5(月), 6/7(月), 7/5(月), 10/4(月), 11/1(月)
12/6(月)・7(火), 12/29(水)～31(金)
令和4年 1/1(土)～1/3(月), 3/7(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。

お申し込みをお受けするにあたり、新型コロナウイルス感染症予防対策に関する注意事項は次のとおりです。

- ・受講者は、会場収容定員の半数以下の人数とすること。
- ・受講者同士の距離は1mから2m程度あけること。
- ・近距離での会話や大声を出さないこと。
- ・マスクの着用、手指の消毒、部屋の定期的な換気をする事。
- ・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すること。

*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、お受けできません。

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

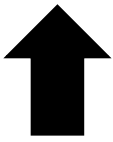
〒730-0011 広島市中区基町 4-1

TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992



広島県立総合体育館

検索



FAX (082) 228-4992

令和 年 月 日送信

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)	FAX	
	-	-	-
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	
実施会場を下記へご記入ください。		※会場の使用料は申込者様負担となります。	
会場	名称		
	住所	〒	
備考			