

新型コロナウイルスに負けない!!

自宅で簡単!

筋力アップ運動講座

新型コロナウイルスの流行で外出する機会が減っていませんか?
生活に必要な筋力を鍛える運動をしましょう!

11月4日(水) 10:30 ~ 12:00

会場: 安佐北区民文化センター 音楽室

広島県スポーツトレーナー

講師: 山田 澄子

【プロフィール】

ウォーキング・ストレッチ・健康体操などを市民の公民館、体育館、集会所など10カ所で指導。

テレビ新広島では「つまづき予防のための運動法」等を、また、「じゃらん」や「リビング広島」等の紙上でも健康のための運動方法を広めている。



★運動のできる服装でお越しください。

< 持参物 >
飲み物
タオル



●申込方法

下記の欄にご記入の上、安佐北区民文化センター窓口へ持参または郵送(〒731-0221 安佐北区可部7丁目28-25)、FAX(082-814-0770) でお送りください。

受付開始: 10月1日(木) 午前10時 ~



【問合せ先】安佐北区民文化センター TEL: 082-814-0370

~ あさきた健康講座 参加申込書 ~

	ふりがな	年齢	電話番号
お名前		才	
住所	〒	—	