

令和元年度 維新公園健康体操教室 開催要項

1 趣 旨

楽しく継続できる健康体操・ストレッチング方法を学び、日常生活の中に取り入れることにより、健康の保持増進を図る。

2 開催日（全20回）

5月 23日（木）、30日（木）
6月 6日（木）、13日（木）
7月 4日（木）、11日（木）
8月 29日（木）
9月 12日（木）、26日（木）
10月 10日（木）、31日（木）
11月 28日（木）
12月 5日（木）、12日（木）
1月 9日（木）、30日（木）
2月 13日（木）、27日（木）
3月 5日（木）、12日（木）

3 時 間

午前9時30分から午前11時00分まで

4 会 場

維新百年記念公園 維新大晃アリーナ 武道館



5 講 師

スタジオF副代表 たけ うち よし え
武内良笑先生



6 種 目

健康体操・ストレッチング

7 受講料

1回につき500円（毎回、会場受付でお支払いください。）

8 申込み及び募集人数

先着50名（新規の方）

電話にてお申し込みください。（4/24（水）9時～ 募集開始します。）

9 その他

運動が出来る服装でお越しください。

10 主 催

一般財団法人 山口県施設管理財団

【お問い合わせ先】

一般財団法人 山口県施設管理財団 サービス課

TEL 083-922-3712

FAX 083-928-3374