

「げんき！！健康応援教室」開催要項

- 1 趣 旨 少子高齢化に伴い、身体活動を行う機会が少なくなるなかで、県民の健康・体力づくりの場を提供するとともに、生活習慣としての活動の定着を目指し、基本的な筋力トレーニングや健康体操等を行うことで、体力の向上を図り、もって県民の健康増進と生涯スポーツの推進を図る機会とする。
(※本事業は、秋田県スポーツ科学センターの「あきた元気アップ円熟塾」の円熟体操のプログラムをベースに、当体育館が開催するものである。)
- 2 主 催 一般財団法人 秋田県総合公社 県立体育館事務所
- 3 期 日 平成30年4月～平成31年3月の月曜日
※全28回 開催 (通年実施)
- 4 会 場 秋田県立体育館 大体育場 (秋田市八橋運動公園1-12)
- 5 時 間 13時30分～15時00分まで
- 6 参加対象 一般
- 7 募集定員 100名
- 8 参加料 1回 230円
- 9 指導者 県立体育館事務所スタッフ、外部インストラクター等
- 10 教室の内容 基本的なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、レクリエーション等
- 11 参加方法 (1) 参加方法
① 参加料を参加当日に窓口で納めてください。
② 初回に限り、参加同意書を提出していただきます。
③ ご不明な点はお問い合わせください。

(2) 問い合わせ先 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所
〒010-0974 秋田市八橋運動公園1-12 TEL018-862-3782
- 12 その他 ・服装は運動にふさわしいものとし、必ず室内用シューズを使用してください。
・参加にあたっては、体調管理に留意してください。
・タオル、飲み物を持参してください。
・定員に達した場合、参加できない場合がございますのでご了承ください。