

令和7年度 秋田県立武道館

健康応援教室!

武道館の大道場で、無理なく楽しく健康維持と
体力づくりをしましょう!

開催期間：令和7年4月～令和8年3月 合計36回

場所：県立武道館「大道場」

(裏面カレンダーによる)

時間：13:30～(70分程度)

参加料：1回500円

(当日受付で納めてください)

定員：100名程度

対象：一般

指導者：外部インストラクター

内容

基本的なストレッチ
筋力トレーニング
有酸素運動等

持ち物

室内用シューズ
タオル
飲み物

お問い合わせ先

一般財団法人秋田県総合公社 武道館事務所

TEL：018-862-6651



あなたの笑顔をサポートします!

一般財団法人
秋田県総合公社



令和7年度健康応援教室開催日カレンダー

令和 7年

4月

5月

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

4月7日・14日・28日

5月12日・19日・26日

6月9日・16日・23日

7月

8月

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月7日・14日・22日

8月4日・18日・25日

9月8日・24日・29日

10月

11月

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

10月6日・20日・27日

11月4日・17日・25日

12月8日・15日・22日

令和 8年

1月

2月

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月13日・19日・26日

2月2日・9日・16日

3月2日・16日・23日