

# 令和6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6年4月～令和6年9月 合計18回

場所：県立武道館「大道場」

(裏面カレンダーによる)

時間：13:30～15:00

参加料：1回500円

(当日受付に納めてください)

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6年度 健康応援教室 開催日程

令和6年

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

4月8日・22日・30日

5月13日・20日・27日

6月10日・17日・24日

令和6年

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

7月1日・8日・16日

8月5日・19日・26日

9月2日・9日・30日