

参加者
募集!

誰でもできる! サーキットトレーニング

◆ とき **4月12日(金) 10:00~11:30**



運動と食事が健康増進に果たす役割について解説したあと、
楽しい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランスよく動かします。
ご自身の体力やその日の体調にあわせて、
ちょうど良い運動の強さに加減してくださいね。
この機会に、是非、身体を動かす楽しさを体験しましょう!

- ◆ 会場 サンチェリー サブアリーナ
- ◆ 講師 県立広島大学 健康科学科 助教 ^{かしま ひで あき} 鍛島 秀明さん
- ◆ 定員 30人程度 (申込多数の場合は抽選)
- ◆ 対象 どなたでも
- ◆ 受講料 無料
- ◆ 持参物 運動靴、飲み物、タオル

*動きやすい服装でお越しください。
*内容は、エアロビ中心となります。
*ご自身の体力や体調に合わせて運動してください。

- ◆ 申込方法 往復はがきにて、下記へ郵送してください。(裏面参照)
* なお、往復はがき以外での申込受付はできません。
* お申込は、はがき1枚につき1名でお願いします。
- ◆ 申込締切 **3月29日(金) 必着**
- ◆ 申込・問合せ先

廿日市市教育委員会 生涯学習課
〒738-8501 廿日市市下平良1丁目11番1号
TEL (0829)30-9203 (直通)
FAX (0829)32-5163



