

平成27年度 高屋東地域センター主催講座



健康教室

健康維持・増進をめざそう！
軽スポーツ(ニュースポーツ)や軽い体操で、
心も体もリフレッシュ！

全20回



(時間) 13:30~15:00

参加費無料 1回だけの参加もOK!

回	月 日	内 容	回	月 日	内 容
1	6月1日(月)	体力測定	11	11月2日(月)	健康体操
2	6月15日(月)	健康体操	12	11月16日(月)	健康体操
3	7月6日(月)	健康体操	13	12月7日(月)	健康体操
4	7月27日(月)	ニュースポーツ	14	12月21日(月)	健康体操
5	8月3日(月)	健康体操	15	1月18日(月)	健康体操
6	8月17日(月)	健康体操	16	1月25日(月)	健康体操
7	9月7日(月)	健康体操	17	2月1日(月)	ニュースポーツ
8	9月28日(月)	ニュースポーツ	18	2月15日(月)	ニュースポーツ
9	10月5日(月)	健康体操	19	3月7日(月)	健康体操
10	10月19日(月)	ニュースポーツ	20	3月14日(月)	体力測定

【体力測定】東広島市教育文化振興事業団の指導のもと、基礎体力を測定します。

【健康体操】ストレッチや軽い体操でいろいろな動きづくりを行います。

【ニュースポーツ】ユニカール(カーリングの室内版)・キンボール(簡単なボール運動)健康吹きやなどを予定しています。

講師

吉田 武子 先生 他

(東広島市スポーツ推進委員)

場所

高屋東地域センター



申込み締切

第1回(6/1)の開催は、5月25日(月)
第2回から、開催日1週間前の月曜日

持ち物

お茶・タオル・バスタオル(ヨガマットの代用)

申込み・お問い合わせ

高屋東地域センター

(TEL & fax 434-0304)