

平成30年度 廿日市市・県立広島大学連携公開講座

頭と体をフル活用！簡単エクササイズ講座

参加者
募集！

誰でもできる サーキットトレーニング

とき **5月31日(木) 10:00~11:30**



楽しい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランスよく動かす運動を行います。
筋力や持久力のアップに効果的です。
運動の強さは参加者の皆さんが自由に選べるように指導していきます。
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 **あいプラザ 1階 多目的ホール**
- ◆ 講師 **県立広島大学 健康科学科 助教 鍛島 秀明(かしまひであき)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**
*運動を始める前に、運動が健康増進に果たす効果について簡単に説明します。
*動きやすい服装でお越しください。
- ◆ 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 **5月15日(火) 必着**
- ◆ 申込・問合せ先



廿日市市生涯学習推進本部

〒738-8501 廿日市市下平良1丁目11番1号

廿日市市教育委員会 生涯学習課 内

TEL (0829)30-9203 (直通)

FAX (0829)32-5163



【往復ハガキ記入要領】 --

●往復はがきに必要事項を明記し、郵送してください。

◎ 往 信(〒738-8501 廿日市市役所生涯学習課 行(住所不要))

裏面には「県立広島大学 エクササイズ講座受講希望」、①名前 (ふりがな)、
②郵便番号、③住所、④電話番号を記入してください。

〒738-8501
廿日市市役所
生涯学習課 行

「県立広島大学 エクササイズ講座受講希望」
(フリガナ)
① 名前 () 才
② 〒
③ 住所
④ 電話番号 () -

- * お預かりした個人情報、本事業の運営目的以外には、一切使用いたしません。
- * この記入用紙を切り取ってご使用ください。
- * インクが消える筆記用具（フリクション等）での記入はお避けください。
- * 受講の可・不可につきましては、締切後の返送になります。

◎ 返 信

表：必ずご自宅の郵便番号・住所・名前をお書きください。
お名前の後ろには、「様」をお書きください。

裏：記入不要です。こちらで受講の可・不可等を記載して返送いたします。

<会場周辺図>



あいプラザ 1階 多目的ホール (広島県廿日市市新宮 1-13-1)

* 駐車場に限りがあります。
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

<交通案内>

- ・JR 宮内串戸駅下車徒歩約 13 分または JR 廿日市駅下車徒歩約 15 分
- ・広電廿日市市役所駅下車徒歩約 5 分
- ・広電バス可愛バス停下車約 2 分
- ・廿日市さくらバスあいプラザバス停下車すぐ

主催：県立広島大学地域連携センター
廿日市市教育委員会
廿日市市生涯学習推進本部

