

出張健康応援教室

in中央公園!



中央公園のアリーナで、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3年6月1日・10月5日(火)

場所：県立中央公園「アリーナ」

時間：13:30~15:00

参加料：1回250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：秋田県総合公社スタッフ



内容

基本的なストレッチ
筋力トレーニング



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



令和3年度 出張健康応援教室 in 中央公園 開催要項

- 1 目的 定期的に健康・体力づくりの場を提供し、地域におけるスポーツ活動の活性化はもとより、県民の健康増進並びに生涯スポーツの推進に寄与する
- 2 主催 一般財団法人 秋田県総合公社 武道館事務所
- 3 期 日 令和3年6月1日・10月5日（火曜日）
- 4 時 間 13時30分～15時00分まで
- 5 会 場 秋田県立中央公園「アリーナ」
- 6 対 象 一般
- 7 募集定員 各回 100名程度
- 8 参加料 1回 250円
- 9 指導者 秋田県総合公社スタッフ
- 10 内 容 基本的なストレッチ、筋力トレーニング等
- 11 参加方法 (1) 参加方法
 - ① 参加料を参加当日に窓口で納めてください。
 - ② 初回に限り、参加同意書を提出していただきます。
 - ③ ご不明な点はお問い合わせください。(2) 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
〒010-1623 秋田市新屋町字砂奴寄2-2 TEL 018-862-6651
- 12 その他
 - ・服装は運動にふさわしいものとし、必ず屋内用シューズを使用してください。
 - ・参加にあたっては、体調管理に留意してください。
 - ・タオル、飲み物を持参してください。
 - ・定員に達した場合、参加できない場合がございますのでご了承ください。

1 3 新型コロナウイルスに対する注意事項

(利用の制限)

・次の事項に該当する点があるお客様は、ご利用をお控えください。

ア) 平熱を超える発熱がある方

イ) 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状がある方

ウ) だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある方

エ) 嗅覚や味覚の異常がある方

オ) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方

カ) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる方

キ) 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある方

(来場時の対応)

・入退館時の手指消毒、体温の計測にご協力をお願いします。

・来場時はマスクを着用してください。

・教室に参加する際は、大声を発したり、不要な会話をしないようお気を付けください。

秋田県立中央公園 スポーツゾーン案内図



※P4(第4駐車場)へ車を止めていただき、**県営トレーニングセンター**へお越してください。
(P4より徒歩5分程度)