

後期

# 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3年10月～令和4年2月(合計7回)

場所：県立武道館「大道場」  
※一部県立中央公園にて実施

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  
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