

## 令和6年度 健康応援教室（前期）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6年4月～令和6年9月 合計18回
4. 時 間 13時30分～（70分程度）
5. 会 場 秋田県立武道館「大道場」
6. 対 象 一 般
7. 募集定員 各回 100名 程度
8. 参 加 料 1回 500円
9. 指 導 者 スポーツトレーナー・健康運動指導士等の外部インストラクター
10. 内 容 『有酸素運動の日』、『メリハリトレーニングの日』、『整うトレーニングの日』等、テーマを決め、有酸素運動、ストレッチ、筋肉トレーニング等を行う
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 (1) 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。  
(2) 参加にあたっては、体調管理に留意してください。  
(3) タオル、飲み物を持参してください。  
(4) 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。
13. 注 意 事 項 (1) 基本的感染予防対策の三密回避、うがい、手洗い等を行ってください。  
(2) 体調のすぐれない方は、当日の教室参加をお控えくださいますようお願いいたします。