



# 令和8年度 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8年4月～令和9年3月 合計36回**

**場所：県立武道館「大道場」**

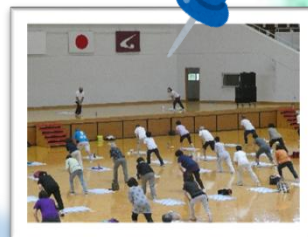
**時間：13:30～（70分程度）**

**参加料：1回500円（当日受付で納めてください）**

**定員：100名程度**

**対象：一般**

**指導者：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**

