

# 令和5年度 維新公園健康体操教室 開催要項

## 1 趣 旨

楽しく継続できる健康体操・ストレッチング方法を学び、日常生活の中に取り入れることにより、健康の保持増進を図る。

## 2 開催日（全20回）

6月 8日（木）、15日（木）、29日（木）  
7月 6日（木）、20日（木）  
8月 24日（木）、31日（木）  
9月 7日（木）、21日（木）  
10月 5日（木）、19日（木）  
11月 9日（木）、30日（木）  
12月 7日（木）  
1月 18日（木）、25日（木）  
2月 15日（木）、29日（木）  
3月 14日（木）、21日（木）

※7月・8月・9月はレクチャールームで開催予定です。

## 3 時 間

午前9時30分から午前11時00分まで

## 4 会 場

維新百年記念公園 維新大晃アリーナ 武道館



## 5 講 師

スタジオF副代表 たけ うち よし え  
武内良笑先生



## 6 種 目

健康体操・ストレッチング

## 7 受講料

1回につき500円（毎回、会場受付でお支払いください。）

## 8 申込み及び募集人数

先着50名

電話にてお申し込みください。

※新規の方は 4/26（水）9時～ 申込開始します。

※過去参加したことがある方は 5/2（火）9時～ 申込開始します。

## 9 その他

運動が出来る服装でお越しください。

## 10 主 催

一般財団法人 山口県施設管理財団

### 【お問い合わせ先】

一般財団法人 山口県施設管理財団 サービス課

TEL 083-922-3712

FAX 083-928-3374