

シニア 健康教室



11/ 18 (水) 11/ 25 (水) 12/ 2 (水) 12/ 16 (水) 12/ 23 (水)
14:30~15:30

レッスン内容

無理なく身体を動かしながら、筋力・柔軟性・バランス力などを身につけ、転倒を予防し、安全で健康的な毎日を送る為の身体作りを目指します。

「運動はちょっと苦手...」という方も大丈夫！楽しく取り組みながら日々の生活に活かせる身体の動かしかたを身につけましょう

講師の紹介



運動コーディネーター
健康運動指導士

北野 慶 氏

山口県宇部市を拠点に、子どもから高齢者まで幅広い世代への運動指導に携わる。
これまで延べ1万人以上を指導。
健康運動指導士として、一人ひとりの体力や身体の状態に合わせた、安全で楽しく続けられる運動指導を大切にしている。

場 所

山口市阿知須健康福祉センター
おげんきかん 多目的スタジオ
〒754-1277 山口市阿知須2740

定 員

30 名程度

料 金

無料

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物（水分補給用）

お問い合わせ

0836-66-2003

シニア（高齢者）健康教室のお申し込みに関する注意事項

● お申し込みについて

- ・ おげんきかん事務所へ直接持参されるか、FAX で受付いたします。
- ・ 窓口で申し込む場合は、申込期間内におげんきかん事務所にお声かけ下さい。
- ・ 申込が多数の場合、抽選となります。

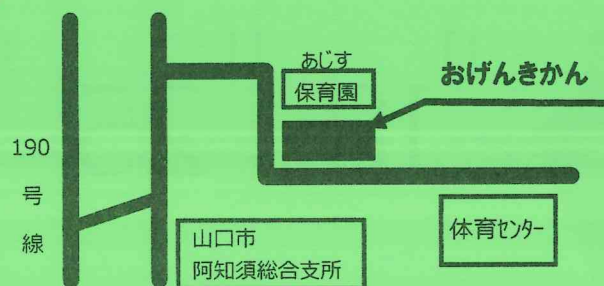
● キャンセルについて

- ・ 申込後、やむを得ない事情でキャンセルされる場合は、おげんきかん（☎0836-66-2003）へご連絡ください。
- ・ 万が一キャンセルがあった場合、抽選もれされた方の中から再抽選させていただくことがあります。その場合、抽選結果をお知らせいたします。

● 今回申し込まれた個人情報につきましては適切に管理し、健康教室以外の目的には利用いたしません

申込〆切： **10 月 30 日(金)**

申込方法：必要事項をご記入の上、FAX、窓口の
いずれかの方法でお申し込みください。
※申込が定員を超えた場合、抽選になります。



山口市阿知須健康福祉センター
おげんきかん

山口市阿知須 2740 番地

電話：0836-66-2003

FAX：0836-66-0003



令和8年度 山口市阿知須健康福祉センター シニア(高齢者)健康教室 申込書

住 所	山口市		
フリガナ		年 齢	歳
氏 名			
電話番号 (自宅・携帯)			