



頭と体をフル活用!

簡単エクササイズ講座


◆ とき **4月13日(木) 10:30~12:00**



楽しい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランスよく動かします。

運動の強さは参加者の皆さんが自由に選べます。

この機会に、是非、身体を動かす楽しさを体験しましょう!

- ◆ 会場 **あいプラザ 1階 多目的ホール**
- ◆ 講師 **県立広島大学 健康科学科 助教 鍛島秀明さん**
かしまひであき
- ◆ 定員 **20人程度** (申込多数の場合は抽選)
- ◆ 対象 **どなたでも**
- ◆ 受講料 **無料**
- ◆ 持参物 **運動靴、飲み物、タオル**

*運動を始める前に、運動が健康増進に果たす効果について簡単に説明する予定です。
*動きやすい服装でお越しください。
*内容は、エアロビ中心となります。
- ◆ 申込方法 **往復はがきにて、下記へ郵送してください。(裏面参照)**
* なお、往復はがき以外での申込受付はできません。
* お申込は、はがき1枚につき1名でお願いします。
- ◆ 申込締切 **4月3日(月) 必着**
- ◆ 申込・問合せ先

廿日市市生涯学習推進本部

〒738-8501 廿日市市下平良1丁目11番1号

廿日市市教育委員会 生涯学習課 内

TEL (0829)30-9203 (直通)

FAX (0829)32-5163



【往復ハガキ記入要領】

●往復はがきに必要事項を明記のうえ、郵送してください。

◎ 往 信(〒738-8501 廿日市市役所 生涯学習課 行(住所不要))

裏面には「県立広島大学 エクササイズ講座受講希望」、①名前 (ふりがな)、②郵便番号、③住所、④電話番号を記入してください。

〒738-8501

廿日市市役所

生涯学習課 行

「県立広島大学 エクササイズ講座受講希望」

(フリガナ)

① 名前
.....

② 〒
.....

③ 住所
.....
.....

④ 電話番号
() -

- * お預かりした個人情報は、本事業の運営目的以外には、一切使用いたしません。
- * この記入用紙を切り取ってご使用ください。
- * インクが消える筆記用具（フリクション等）での記入はお避けください。
- * 受講の可・不可につきましては、締切後の返送になります。

◎ 返 信

表：必ずご自宅の郵便番号・住所・名前をお書きください。
お名前の後ろには、「様」をお書きください。

裏：記入不要です。こちらで受講の可・不可等を記載して返送いたします。

<会場周辺図>



あいプラザ 1階 多目的ホール
(広島県廿日市市新宮 1-13-1)

*駐車場に限りがあります。
できるだけ公共交通機関をご利用ください。

主催：県立広島大学地域連携センター
廿日市市教育委員会
廿日市市生涯学習推進本部