

県庁出前講座 あきた元気アップ円熟塾

健康運動教室

～気軽に身体を動かしてみませんか～

健康運動とは？

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を組み合わせた健康増進を目指した軽運動です。いつでもどこでも手軽にでき、イスやタオルを使って、誰でも取り組みやすいメニューになっています。

こんな利用のしかたも…

- ・所属している団体やサークルで身体を動かす機会がほしい!
- ・学校等のPTA活動の一つとして…。
- ・職場の休憩中にできる簡単な運動が知りたいな～ …etc.

申込手順

- ①秋田県スポーツ科学センターに電話で問い合わせをする。
- ②秋田県スポーツ科学センターのHPから「申込書」をダウンロードする。
- ③「申込書」に記入後、メールまたはFAXで申し込む。



秋田県スポーツ科学センターHP →



**申込及び
問合せ先** 秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興チーム
電話 018-864-6225 FAX 018-823-0008

～ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください～



地域サロンやサークル、地域包括の方々など、様々な団体の皆様にご利用いただいています。

科学センター職員と一緒に楽しく身体を動かしてみませんか？



Q&A



Q.「県庁出前講座」とは？

A.秋田県職員が講師を務め、県民の要望に応じて実施している出前講座です。当講座以外にも、様々な講座メニューがあります。

Q.この健康運動教室の開催場所は？講師は？

A.会場は、申し込まれた団体でご準備していただきます。
講師は、秋田県スポーツ科学センターの職員が務めます。
なお、講師の謝礼や旅費のご負担はありません。

Q.この講座は何回利用できますか？

A.県庁出前講座は1つの講座につき、1団体1回までのご利用となっています。