

昭和公園 健康増進講座

みんな集まれ！

健康器具と体操で

やわらかな身体づくり



昭和公園にある健康器具の使い方や、どなたでも気軽にできる健康体操を覚えて、運動不足解消や転倒防止に役立てましょう！

昭和公園に集まって楽しく運動しよう！

場 所 昭和公園（昭和町20-6）

開催日 9月11日（日）※雨天中止

受 付 当日エントランス広場で受付（予約は不要です）

★1回目：8時30分～8時50分まで受付

9時開始～ラジオ体操・健康器具～休憩10分～健康体操～10時30分終了

★2回目：10時～10時20分まで受付

10時30分開始～ラジオ体操・健康器具～休憩10分～健康体操～12時終了

講 師 山本 道子 氏 （函館市社会体育振興会）

参加料 無料

その他 帽子、水分補給の飲み物、汗拭きタオルをご持参のうえ、

運動しやすい服装と履き慣れた靴でお越しください。

問合せ先 （一財）函館市住宅都市施設公社 花と緑の課 40-3605

（※開催当日は公社携帯 090-6874-7932）

