

昭和公園健康講座

自分の体力を知ろう！

参加者募集中

健康遊具でエクササイズ Part 2

昭和公園に新設された健康遊具の正しい使い方を学んで
楽しく運動をしてみませんか (^_^)v

1 開催日時 平成26年9月7日(日)
9:00から12:00まで
※雨天中止

2 場所 昭和公園【集合: エントランス広場】
(函館市昭和町20-6)

3 参加料 無料

4 定員 50名

5 内容

- ・準備運動
- ・健康遊具の使い方と実技
- ・中国気功体操
函館太極拳研究会 沢谷 進 氏による指導
- ・整理体操

※なお、健康講座については当日の参加も受け付けます。
(定員に限りあり)

6 募集期間 平成26年8月7日(木)から9月5日(金)まで
※定員になり次第締め切ります。

7 申込方法 電話または直接公社窓口でお申込ください。

8 その他

- ・運動しやすい服装と運動靴でお越しください。
- ・水筒や飲料水のご用意をお願いします。
- ・貴重品の管理は各自となりますので、ご注意願います。



中国気功体操も
あるよ!

《問い合わせ先》



〒041-0806

函館市美原1丁目26番8号(亀田支所2階)

一般財団法人 函館市住宅都市施設公社 花と緑の課

TEL: 40-3605

FAX: 40-3609