

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