

# 体力 アップ UP 講座

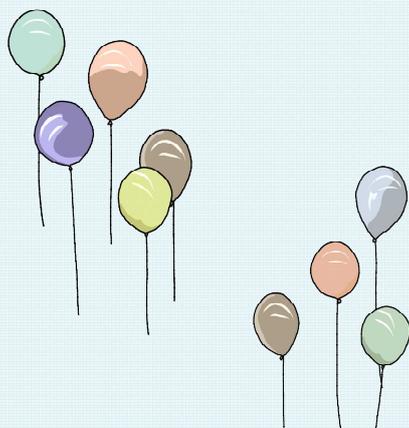
体力は健康寿命の延伸や生活の質の向上、がんをはじめとする、さまざまな生活習慣病の発症抑制に密接に関わることが証明されています。

本講座では、体力づくりに欠かせない食事と運動のポイントについて講義をします。講義の後には、音楽に合わせて全身の筋肉をバランスよく動かす運動を行います。運動の強度は各自の体力に合わせて自由に選べるように指導します。

この機会に、ぜひ、身体を動かす楽しさを体験してみませんか。



体力アップ講座  
ホームページ



参加者  
募集!

とき 令和7年3月27日(木)

10:00~11:30

会場 山崎本社みんなのあいプラザ  
多目的ホール

講師 県立広島大学 地域創生学科 健康科学コース  
准教授 かしま ひであき  
鍛島 秀明 さん

定員 30人程度(申込多数の場合は抽選)

対象 医師から運動を制限されている方は  
ご遠慮ください。

受講料 無料

持参物 運動靴、飲み物、タオルなど

その他 \* 動きやすい服装でお越しください。  
\* 内容は、エアロビクスダンス中心となります。  
\* ご自身の体力や体調に合わせて運動してください。  
\* 会場に更衣室はございません。

申込方法 **往復はがき**

下記申込・問合せ先へ郵送してください。(裏面参照)

- \* はがき1枚につき1名でお願いします。
- \* 令和6年10月1日に郵便料金が改正され、  
往復はがき1枚あたり170円になりました。  
旧料金の往復はがきを使われる場合は追加料金の  
切手をお貼りください。

申込フォーム

右のQRコードから  
必要事項を入力後、  
送信してください。



申込締切 令和7年2月20日(木) 必着

申込・問合せ先

廿日市市役所 生涯学習課  
〒738-8501 廿日市市下平良1丁目11番1号  
TEL(0829)30-9203(直通)  
FAX(0829)32-5163

【往復はがき記入要領】 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

表面：〒738-8501 廿日市市役所 生涯学習課 行（住所不要）

裏面：「県立広島大学 体力アップ講座受講希望」、

①名前（ふりがな）、②郵便番号、③住所、④電話番号、⑤年齢を記入してください。

### 往信（宛名面）



往信

〒738-8501

廿日市市役所 生涯学習課 行

- \* 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。
- \* 旧料金の往復はがきを使われる場合は往信面・返信面にそれぞれ追加料金分の切手を貼ってください

### 往信（裏面）

「県立広島大学体力アップ講座受講希望」

①（ふりがな）

氏名

.....

② 郵便番号 〒.....

③ 住所

.....

④ 電話番号（平日昼間に連絡のつく番号）

.....（.....）..... - .....

⑤ 年齢

.....

\* 必要な方はこの記入用紙を切り取ってご活用ください。

## ◎ 返信

表面：必ず返信を希望される住所（郵便番号）・氏名をお書きください。

お名前の後ろには、「様」をお書きください。

裏面：記入不要です。

締切り後に、主催者側で受講の可・不可等を記載して返送します。（申込多数の場合は抽選）



### 山崎本社 みんなのあいプラザ

廿日市市総合健康福祉センター  
（広島県廿日市市新宮一丁目13番1号）

広電 廿日市市役所前（平良）駅から徒歩約5分

JR 宮内串戸駅から徒歩約13分

廿日市駅から徒歩約15分

\* 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