

## 健康増進事業「健康教室」開催要項

- 1 目的 市民の健康増進と、健康な生活習慣および、相互の健康増進の向上を図ることを目的とする。
- 2 主催 公益財団法人秋田市総合振興公社
- 3 開催日時 令和6年5月14、21、28日(火)  
令和6年6月4、18日(火)  
令和6年7月16、30日(火)  
令和6年8月20、27日(火) 全9回  
いずれも、午前11時00分から午後12時00分まで
- 4 会場 一つ森コミュニティ体育館トレーニング室  
秋田市下北手桜字蛭沢地内  
※参加人数が少ない場合は会議室で行います。
- 5 対象 一般市民
- 6 募集人員 20名(要予約)定員になり次第締め切り
- 7 受講料 無料
- 8 講師 石井かす美(スポーツインストラクター)
- 9 講習内容 フローピラティス、バレトン、ストレッチ
- 10 その他 講習中における負傷事故については、主催者加入傷害保険の範囲以内とする。

担当 公益財団法人秋田市総合振興公社  
担当 工藤 あゆみ  
電話 018-829-0221