

# 昭和公園 健康増進講座

## 運動不足解消！

# 健康器具で リフレッシュ

健康器具の体験やウォーキングで  
気持ちよく身体を動かしましょう！

平成27年 **9月6日(日)** ※雨天中止

午前9:00~12:00

- ◆集合場所 昭和公園 エントランス広場
- ◆定員 50名 ※募集期間：8月6日(木)~9月4日(金)
- ◆内容 ①健康器具の説明と体験  
②ウォーキング講習  
③家でもできるかんたん体操
- ◆講師 山本 道子 氏  
函館市社会体育振興会 健康運動実践指導者
- ◆受講料 無料
- ◆持ち物 帽子・飲物(水分補給用)・汗拭きタオル  
運動しやすい服装・履き慣れた靴でご参加ください。



申込み・問い合わせ

一般財団法人函館市住宅都市施設公社

花と緑の課 電話：40-3605

(開催当日 公社携帯：090-6874-7932)