

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8年 7月 14、21、28日(火)
令和8年 8月 4、18、25日(火)
令和8年 9月 8、15日(火) 全8回
いずれも、午前11時00分から午前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 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（スポーツプログラマー）
- 9 講習内容 マッサージ&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 石塚 孝一
電話 018-829-0221