

平成30年度

愛媛県武道館

# 11月開催講座のご案内



講演  
「見た目が20歳若返り！  
血管健康法」

認知症、心筋梗塞、脳卒中、骨粗しょう症  
しみ、しわを防ぐための  
ノウハウを余すことなくお教えします！！

講座名	日時	曜日	対象	時間	指導者・所属	定員	募集	※2 施設利用料	受講料
親子武道入門in南予 (空手道編)	11/11	日	小学生～H27 年3月生のお子 様と保護者(子 どもだけの参加 は可)	14:00～15:00	愛媛県空手道連盟  【場所】大洲市総合体育館 格技場	30	9/19 ～ 11/9	無料	無料
健康づくりセミナー 「見た目が20歳若返り！ 血管健康法」	11/24	土	一般	10:00～11:30	愛媛大学大学院 医学系研究科 老年・神経・総合心療内科 特任教授 愛媛大学医学部附属病院 抗加齢・予防医療センター センター長 (兼任)  【場所】大会議室	100	10/2 ～ 11/21	無	500円

【通年開催】

講座名	内容	曜日	時間	定員	予約	※2 施設利用料	受講料
トレーニング体験DAY	火曜日の午後、はじめての方対象に体力測定を無料で行ってまいります。その結果をもとにトレーニングカルテを作成し、体力向上へのトレーニング機器の使い方等をご指導いたします。	火	14:00～15:30	3	2日前までに	大人 300円 子ども 100円	無料
みんなで運動プログラム※	各施設で、15分程度の日替わりメニューの運動(ラジオ体操、ストレッチ、バランスボール等)を行います。	随時	① 9:10～ ② 13:30～ ③ 18:30～	なし	当日可	大人 100円 子ども 50円	無料

※1 時間の変更がある場合がございます。

参加の希望は、当日武道館受付でお申し出ください。

詳細は、愛媛県武道館ホームページ等をご覧ください。

※2 身体障がい者手帳、療育手帳又は精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている者及び65歳以上の者が利用する時は、利用料が2分の1減額されます。

主催 公益財団法人 愛媛県スポーツ振興事業団

持参品 運動のできる服装、タオル、飲み物



お問合せ（申込み方法）

直接、お電話、メールで下記までお申し込みください

〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町551番地 愛媛県武道館 事業課  
TEL 089-965-3111 ホームページ www.ehimekenbudoukan.or.jp  
FAX 089-965-3388 メール jigy@ehimekenbudoukan.or.jp



- 講座への参加は、武道館利用者カード（無料）が必要です。
- お子様に参加する講座は、保護者同伴で参加ください。
- 参加する以外のお子様同伴の場合は、各自で責任を持ってお願いいたします。
- 定員に達した場合等、参加いただけない場合のみご連絡いたします。