

未来のための積み重ねをしよう！

# シニア元気アップ教室

無料体験  
実施中

## 【教室内容】

トレーニング器具を利用した運動を行います。  
正しいフォームで行うことで、  
効果的な運動、怪我の防止に繋がります。  
また、運動の記録を残すことで、  
モチベーションの維持、日々の健康づくりに取り組みます。



## 新規入会受付中

**場所** 山口県立下関武道館  
会議室・トレーニングルーム

**日時** 火曜日 9:30~10:30 (60分)

**受講料** 1ヶ月(4回) : 2,200円  
※税込・傷害保険料含む

**対象** 65歳以上(初心者大歓迎)

## 担当講師



吉岡 拓矢

皆様の健康づくりのお手伝いを  
させていただきます。  
マシンのご利用方法等も  
丁寧に説明させていただきますので、  
初めての方でもお気軽にご参加ください。

定員は8名です

【必要なもの】  
室内用シューズ、飲み物  
動きやすい服装、タオル、元気、やる気

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、本施設の運営に関わることに限定して利用します。  
目的以外の利用及び第三者への提供はいたしません。



山口県立下関武道館

TEL : 083-259-8880

〒759-6615

山口県下関市大字富任字小迫198-17

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7316>

●営業時間 9:00~22:00

※第1日曜日 9:00~17:00

●休館日 年末年始  
12月29日~翌年1月3日