

## 令和6年度 成人教育事業「ひめトレ®教室」学習計画書

- 1 目的 ひめトレ®ポールという専用の道具を使ってエクササイズを行いながら体幹を安定させ、股関節や肩関節、胸部の動きの活性化を図ることで、元気な暮らしに繋がられるよう健康分野の生涯学習の推進を図る。
- 2 対象者 秋田市民（18歳以上）
- 3 開催日 令和6年6月17日（月）
- 4 会場 河辺総合福祉交流センター（三世代交流ホール）  
秋田市河辺北野田高屋上前田表66-1
- 5 参加費 無料
- 6 募集人数 15人
- 7 募集方法 広報あきたに掲載し、参加を募る。  
電話での申込とし、先着順とする。
- 8 持ち物 ストレッチマットまたは敷用バスタオル、飲料、筆記用具、汗ふき用タオルほか、各自必要なもの。
- 9 日程

No.	月日	タイムスケジュール	学習方法・内容	指導者等
1	6/17（月）	9:30 受付開始 10:00 教室開始 11:20 教室終了 11:20 アンケート調査 11:30 解散	骨盤周辺についての 学習や実技	JCCA認定 ひめトレ®インストラ クター 安田 みどり