

秋田市視聴覚ライブラリーだより

令和8年8月発行 No.104 広報ID1041812

秋田市教育委員会生涯学習室

秋田市視聴覚ライブラリー

秋田市河辺北野田高屋

字上前田表66番地の1

電話・FAX 018-882-5535

椅子に座って健康体操教室



日 時: 【1回目】 令和8年9月18日(金) 午前10時から午前11時30分まで
【2回目】 令和8年9月26日(土) 午前10時から午前11時30分まで
【3回目】 令和8年10月3日(土) 午前10時から午前11時30分まで

会 場: 秋田市河辺総合福祉交流センター 三世代交流ホール

対 象: 一般市民

定 員: 各回先着30人 **【1日のみの参加も可】**

参 加 費: 無料

内 容: ちょっとした時間に、椅子に座ってできる簡単な健康体操です。
無理なく、みんなで楽しく体を動かします。

持 ち 物: 運動できる服装、飲み物、体操に使うタオル

申 込 み: 電話、窓口受付など ☎ 882-5535(秋田市視聴覚ライブラリー)

令和8年8月25日(火)から受付 午前10時から午後5時まで

(令和8年8月31日(月)・9月7日(月)・14日(月)を除く)

駐 車 場: 秋田市河辺総合福祉交流センターの駐車場をご利用ください。



★ 使用教材 (DVD) ★

☆ ごぼう先生の健康体操

朝の体操編、テクテク運動編、自力体操編、
スポーツ体操編、棒体操編、タオルを使った体操編
すうはあ体操編、口腔体操編、ワクワク表情編



☆ 演歌で健康たいそう！エンカサイズ

曲名：二輪草（川中 美幸）
曲名：みちのくひとり旅（山本 譲二）
曲名：すきま風（杉 良太郎）

