



公益財団法人広島市文化財団 まちづくり市民交流プラザ主催事業

まちづくりボランティア人材バンク発表会

健康体操・ストレッチ

出演：まつやま たみ
松山 多美 さん

幼児から高齢者までどなたでも
楽しく動いて、笑顔になる
レッスンをモットーに
自宅でも続けられる健康体操や
ストレッチを学びます。

公益財団法人日本体育協会（公認スポーツリーダー・ジュニアスポーツ指導員）。
健康体操（有酸素運動・ストレッチ・筋力トレーニング（女性・中高年等））、親
子体操（幼児1歳〜と、その親子とリズム体操、レクリエーション、子連れの親の
ストレッチ体操）、クラシックバレエ・ジャズダンス基礎（幼児〜大人）の指導を
している。

実績として、千葉縣市川市にて、市役所高齢者健康体操教室講師、同市内子育て
支援センターにて親子体操教室・地域幼稚園でのストレッチ教室、個人でダンス
基礎レッスン指導、スポーツクラブでの指導経験がある。

【対 象】 どなたでも * 小学生以下のお子様は必ず保護者同伴でご参加ください。

【定 員】 15 人 **（要事前申込）** * 先着順で定員になり次第、締め切りとします。

【参加費】 無料

【持参物】 飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

【申 込】 10月26日（月）10：00 から電話(082-545-3911)・FAX(082-545-3838)で
合人社ウェンディひと・まちプラザ（まちづくり市民交流プラザ）までお申込みください。
申込みの際は、講座名・氏名（ふりがな）・住所・電話番号（FAX がある方は FAX
番号も）をお伝えください。

令和2年(2020年) **11/28(土)**
14:00~15:30

会場：合人社ウェンディひと・まちプラザ（まちづくり市民交流プラザ）

北棟6階マルチメディアスタジオ 広島市中区袋町 6 番 36 号・袋町小学校に併設

※記録用として講座の様子を写真に収めさせていただき、その写真をチラシなどへ掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。



新型コロナウイルス感染症予防等についての注意事項（お願い）

- ・受講時（来館時）はマスクの着用をお願いします。・当日、受付時に検温（非接触）を行います。ご協力をお願いいたします。
- ・開催日に咳や発熱があるなど体調不良の方、開催日から過去2週間以内に発熱やかぜ症状で受診や服薬などをした方、同じく過去2週間以内に感染が拡大している地域や国への訪問歴がある方は参加しないください。
- ・持病のある方や妊娠中の方などは、参加を控えてください。

催しなどの中止に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の患者が国内でも発生していることから、今後、掲載している催しなどが中止となる可能性があります。詳しい開催状況は、まちづくり市民交流プラザ ホームページをご確認いただくか、プラザまでお問い合わせください。

当プラザは、市民グループなどからのご要望により、ボランティアの紹介・あっせんをしています。仕事や趣味などで得た知識・技術等を生かし、ボランティアとして、助言・実技指導などを行う方々が「まちづくりボランティア人材バンク」に数多く登録されています。毎月第4(土)人材バンク発表会はこの登録者の皆さんにご出演いただいています。

問合せ*（公財）広島市文化財団まちづくり市民交流プラザ

TEL:082-545-3911 FAX:082-545-3838 E-mail:m-plaza@cf.city.hiroshima.jp

※お申し込みの際にお寄せいただいた個人情報、事業運営の目的以外には使用いたしません。