

平成30年度

シルバーアンチエイジング

教室

約4か月間にわたり、筋力アップのエクササイズや手足を動かす「脳の活性化プログラム」、音楽にあわせた体操、また、健康に係る講話により運動、生活双方から健康づくりを目指す教室です。

主催 公益財団法人北見市体育協会
協力 北見市健康福祉部健康推進課
会場 北海道立北見体育センター（主会場）
市内トレーニングセンター

主な内容

- ・ミニボールなどを使った筋力アップ
- ・手足を動かし“おもしろ難しい”「脳の活性化プログラム」
- ・“姿勢が良くなりウエストに変化があるかも”「ひめトレ」
- ・リズムに合わせた転倒予防体操
- ・健康に関するお話

講師 ・鷲 美幸氏（エクササイズ）・管理栄養士等（講話）

参加条件 次の全ての項目に該当する方

- ・60才から74才までの医師に運動制限を受けていない健康な方
- ・階段を上げる体力のある方
- ・脳疾患、心疾患等で通院等をされていない方

*健康状態等により、申込みをご遠慮いただく場合があります。

参加料 1人 3,000円（15回分）

募集定員 20名（申込みは先着順として定員締切とします）

申込方法 **3月14日（水曜日）午前9時から電話にて受付を開始します。**
公益財団法人北見市体育協会（北海道立北見体育センター内）
TEL 0157-23-3131

○日程（全て木曜日 15回）

4月5日、12日、19日、26日

5月10日、17日、24日、31日

6月7日、14日、21日、28日

7月5日、12日、19日

○時間 午前10時から11時

（プログラムにより11時20分までの日もあります）

講師紹介

鷲 美幸 先生

（エクササイズ部門担当）

所属 えむえむ代表
資格

- ・エアロビクスインストラクター
 - ・シナプソロジーインストラクター
 - ・ひめトレインストラクター
- 他多数保有

幅広い世代を対象に、各種教室、講習会の講師として活躍中！！

○管理栄養士等（健康に関する講話担当）

