



令和2年度

# アクティブシニア教室

- 主催 公益財団法人北見市体育協会
- 協力 株式会社 PHYSIT ・ 北見市保健福祉部健康推進課
- 会場 北海道立北見体育センター（主会場）・南地区トレーニングセンター

## ○主な内容

日常生活に必要な筋肉の運動や、脳の活性化プログラム、有酸素運動などを長期的（30回）にわたり継続しておこなうことで健康・体力の維持や増進を目指します。定期的な体力チェックや健康に関する講話等も実施します。

- 講師 鷲 美幸 氏、株式会社 PHYSIT、管理栄養士等

## ○参加条件 次の全ての項目に該当する方

- ✓60才から75才までの医師に運動制限を受けていない健康な方
- ✓床でのマット運動が可能な方。
- ✓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。



鷲 美幸 先生

- 参加料 1人 15,000円
- 募集定員 15名

## ○日程（全て木曜日 30回）

5月28日  
6月 4日、11日、18日、25日  
7月 2日、9日、16日、30日  
8月 6日、20日、27日  
9月 3日、10日、17日、24日  
10月 1日、8日、22日、29日  
11月 5日、12日、19日、26日  
12月 3日、10日、17日、24日  
1月 7日、14日（日程は諸事情により変更する場合があります。）

## ○時間

午前9時30分～10時30分  
（プログラムにより20分程度追加される場合もあります）

## ○申込方法等

専用の申込用紙に必要事項を記入の上、次の方法で、**令和2年5月13日（水）（必着）**までにお申込みください。

申込用紙は、北海道立北見体育センター窓口にて配布いたします（同ホームページからも取得可能）。応募が多い場合は抽選にて選考し、結果につきましては、5月20日（水）までに書面にて通知いたします。電話による受付はいたしません。

### 【提出方法】

- ①北海道立北見体育センター窓口へ提出
- ②郵送
- ③FAXによる申込
- ④メールによる申込

### 【申込・問合せ先】

公益財団法人北見市体育協会  
〒090-0061 北見市東陵町27番地  
TEL 0157-23-3131  
FAX 0157-23-3132  
申込用メールアドレス inoue@kitami-sports.com