

シニアエクササイズ教室

令和2年度



講師
前崎 さやこさん
(健康運動指導士)



3密を避けて
実施します



○日 程

令和2年 11月6日、13日、20日、27日

12月4日、11日、18日、25日

令和3年 1月8日、15日 (金曜日 全10回)

○時 間 11時30分～12時30分

○会 場 北海道立北見体育センター

○主な内容 ストレッチ、ピラティス
骨盤・肩甲骨エクササイズ
筋力トレーニング

○対 象 50～74歳までの方 (11/6時点の年齢)
(医師に運動を制限されていない方)

○定 員 8名 (応募多数の場合は抽選)

○参加料 1人 5,000円

○持ち物 マスク、動きやすい服装、上靴、水分等

*教室は原則的にマスク着用として、体調や気温等により着脱を調整しておこないます。

【申込方法】

「申込用紙」(北海道立北見体育センター窓口、または北見市スポーツ協会 北海道立北見体育センターホームページからも取得可能)を使用するか、次の事項(氏名・ふりがなも)、年齢、ご住所、電話番号(ご自宅・携帯)、を紙等に記載し、北海道立北見体育センターへ●持込 ●郵送 ●メールにて10月20日(火)必着でご提出ください。お電話での受付はいたしません。応募が多数の場合は抽選とし、ご参加の可否については、10月27日(火)までに文書で通知いたします。

骨盤・肩甲骨など様々な
エクササイズを行い、
楽しく運動しましょう!

【申込先】(公財)北見市スポーツ協会

住所:〒090-0061 北見市東陵町27番地
北海道立北見体育センター内

メールアドレス:inoue@kitami-sports.com

【問合せ先】TEL:0157-23-3131