



令和3年度第1回

# シニア健康教室

## ○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、有酸素運動などをおこなうことで健康・体力の維持や増進を目指します。

○会 場 北海道立北見体育センター

○講 師 鷲 美幸 氏

○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

○参加料 1人 5,000円 ○募集定員 8名

○その他

- \*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。
- \*教室はマスク着用として、その他の感染防止対策も講じて行います。

○主 催 公益財団法人北見市スポーツ協会



鷲 美幸 先生

○日程 (全て火曜日 計10回)

8月17日、24日、31日  
9月 7日、14日、28日  
10月 5日、12日、19日、26日

○時間

13時30分～14時30分

○新型コロナウイルス等の状況により、教室の中止や延期、日程変更の場合がありますので予めご了承ください。

○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3年7月21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、**7月28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
- ③ メールによる申込

【申込・問合せ先】

公益財団法人北見市スポーツ協会

〒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