



令和4年度第2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、健康講話などで健康・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

- ✓年齢が60才から75才（12月6日時点）で、健康状態については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

12月6日、13日、20日

1月17日、24日、31日

2月 7日、14日、21日、28日

（全て火曜日：計10回）

○時間

午前13時30分から14時30分



○新型コロナウイルス等の状況により、教室の中止や延期等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4年11月24日（木）（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、**12月1日（木）**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。

*応募多数の場合は、今年度の第1回シニア健康教室にご参加いただけない方を優先して抽選いたしますのでご理解願います。

【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 *申込用紙を添付又は申込用紙の必要事項をメール本文に記載し、件名を「シニア健康教室申込」として申込願います。
*件名が未記入の場合は受付できない場合がありますのでご注意ください。

【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

申込用メールアドレス inoue@kitami-sports.com