

令和5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 6,000円 ○募集定員 18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。

○主 催 公益財団法人北見市スポーツ協会

○協 力 北見市健康福祉部健康推進課



鷲 美幸 先生

○日 程 12月12日(火)、19日(火) 26日(火)

1月10日(水)、16日(火)、23日(火)、30日(火)

2月6日(火)、14日(水)、20日(火) (火曜日、水曜日 合計10回)

○時 間 13時30分から14時30分

○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5年11月28日(火)(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、または北海道立北見体育センター、(公財)北見市スポーツ協会ホームページからも取得可能です。応募が多い場合は抽選として、その際は令和5年度第1回シニア健康教室にご参加されていない方を優先させていただきます。

結果につきましては**12月6日(水)**までに書面にて通知いたします。***お電話での受付はいたしません**
メールでお申込みの場合は、件名を「シニア健康教室申込」とご記載ください。***件名記載のない場合は、受付できない場合があります。**メールでお申込みの場合は、申込用紙の各項目をメール本文に記載いただいても構いません。

【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 (お問合せのみ)

申込用メールアドレス inoue@kitami-sports.com