

# けんこう たいそう 健康伸びしろ体操

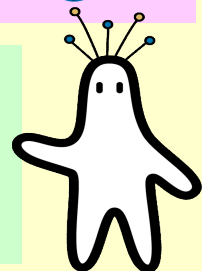
教室名が  
変わりました！

教室は  
火曜日のまま！

## 体験会

筋力をつけたいけれど運動が苦手な方  
歩くために必要な筋肉をつけます 

筋肉を蓄えて日常生活を楽に過ごす  
体づくりを目指します！！



- ・日時 2026年5月28日(木) 10:45~11:45
- ・会場 東区体育館 2F 多目的室
- ・定員 15名(先着)
- ・体験料 500円(税込)
- ・持ち物 上靴・動きやすい服装・外靴入れる袋



大宮 弥生  
指導員

申込開始…5/1(金)9:00~先着順  
電話または窓口でお申込みください


### 東区体育館

〒065-0027

札幌市東区北27条東14丁目3-1

☎ 011-751-5250 FAX 011-751-5222

札幌市体育館グループ指定管理者

 一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



- 開館時間 9:00~21:00
- 休館日 第1月曜日  
※ 第1月曜日が祝日の場合は第2月曜日
- 駐車場 4~11月:100台 12~3月:80台

夏に向けて  
一緒に体を  
整えましょう!

