

# 運動 教室

## のびのび ストレッチ体操



### — 体験会開催のお知らせ —

姿勢や体の仕組みを意識しながら  
「筋肉を緩めるストレッチ」と「時には引き締める」を繰り返し、  
無理なく身体を動かす教室です！

開催日時 令和8年2月 27日(金) 14:15~15:15

受講料 500円(税込) 定員 30名

※別途、施設利用料が必要です

申込期間 令和8年2月 10日(火) 9:30~ ※先着順

### 申込方法

ご来館またはお電話・FAXにてお申込みください。

※FAXの場合は下記必要事項を明記のうえ、お申込みください。

- ①教室名 ②曜日・コース ③氏名 ④ふりがな ⑤生年月日 ⑥年齢  
⑦性別 ⑧住所 ⑨電話番号 ⑩ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来館:専用申込用紙

TEL(011)742-8711

FAX(011)742-8714

送付先・お問合せ

## 東健康づくりセンター

〒065-0010 東区北 10 条東 7 丁目東保健センター3F



札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会