

# ゆったりアンチエイジング体操

★令和8年2月から開講予定の教室の体験会を開催します！★

軽いジャンプや前後左右に動いてみたり、指先を動かして脳を活性化させるなど、加齢とともに落ちていく機能の低下を防ぎます。 性別、運動経験、年齢は関係なく、音楽も使いながらゆっくり楽しく体を動かしていく教室です。

日付：令和8年1月15日（木）

令和8年1月22日（木）

時間：10:00～11:00

場所：3階 格技室

指導員：菅野 淳子

対象：成人（高校生以上）

定員：30名（先着）

持ち物：飲み物、靴袋、タオル（任意）※

※寝ながら行う運動もあるため、床に敷くためのタオルとなります



◆こんな方におすすめ◆

運動不足を感じている方、体力が落ちてきたと感じている方、軽度の脳梗塞等で機能改善を考えている方。楽しい曲と一緒に出来るところから体を動かして気持ちのいい汗をながしませんか？



★申込期間★ 令和7年12月1日（月）～各体験会日前日 9:00～20:00

★受講料★ 各日500円（施設利用料はかかりません）

★申込方法★ 電話 ☎(011)-855-0791 または受付窓口にてお申込みください。



※先着順での受付となります。定員になり次第、締切りとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

★納入方法★ 体験会当日、体験前に現金でのお支払いをお願いいたします。

※お申込みをキャンセルされる場合は必ず当施設までご連絡願います。

★その他★ 両日ともに体験受講することも可能です。

お申込み・お問い合わせはこちらへ→

豊平区体育館 ☎(011)855-0791

〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条20丁目4-15



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  
私たちには、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4月曜日（整備日）

■駐車場 約70台

“教室情報”は  
コチラ→

