

ひざ・腰体操

加齢とともにやってくる
ひざや腰の痛み…
筋力の向上で
健康的な生活を!



足・腰の筋力をUPさせて
不調の改善を
目指しましょう!!

日時 10月5日(月) 9:30~10:20

参加料 一般 1,050円 65歳以上 950円 減額 860円 (税込)

※受講当日の納入となります。予めご了承ください。

※障がいをお持ちの方は減額料金となります。(各種手帳を提示してください)

対象 16歳以上の男女

定員 10名(定員を超えての申込がある場合は抽選となります。)

指導員 前田 淑絵 指導員

申込期間 9月7日(月)~9月30日(水)

受付窓口 または お電話にてお申込みください。

抽選日 10月1日(木)

※落選された方のみご連絡いたします。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、靴袋

その他 ※当日10分前までに受付・納入をお済ませください。

※2階多目的室へお集まりください。

※ロッカーを使用される方は別途50円が必要です。

※教室の前後にプールをご利用される方は別途施設利用料が必要です。

※受講をキャンセルされる方は当施設までご連絡ください。

※当教室はリハビリを目的としたものではありません。

9月28日(月)は施設整備日
のため受付いたしません。



《申込み・問合せ先》 豊平公園温水プール



(豊)美園6条1丁目1-1 ☎(011)813-6556

地下鉄東豊線『豊平公園』駅3番出口徒歩3分 無料駐車場有

札幌市温水プール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