

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 2月5日(月) 9:30~10:30

受講料 一般 1,050円 65歳以上の方 750円 障がいのある方 600円
※記載されている金額は税込金額となっております。
※受講当日の納入となります。あらかじめご了承ください。

対象 16歳以上
定員 10名(先着順)
指導員 前田 淑絵

申込期間 12月4日(月)~1月31日(水) 10:00~20:00
受付窓口 または お電話にてお申込みください。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、靴袋

その他 ※当日は9:20から入館できますので教室受講前に
受付・納入をお済ませください。

※教室開始5分前には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。

※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。



《申込み・問合せ先》

豊平公園温水プール

札幌市豊平区美園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

12月18日(月)・1月15日(月)は施設
整備日のためお申し込みできません。



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

