

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 5月12日（月） 9：30～10：30

受講料 一般 1,100円 65歳以上の方 800円 障がいのある方 650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 11名（先着順）

指導員 前田 淑絵

申込期間 4月7日（月）～（10：00～20：00）※定員になり次第締め切ります
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

4/21（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



R7年度 ひざ・腰体操
日程表

期	月	月日	曜日
1期	4月	4月7日	月
2期	5月	5月12日	
3期	6月	6月2日	
4期	7月	7月7日	
／	8月	お休み	
5期	9月	9月1日	
6期	10月	10月6日	
7期	11月	11月10日	
8期	12月	12月1日	
／	1月	お休み	
9期	2月	2月2日	
10期	3月	3月2日	