

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6日（月） 9：30～10：30

会場 豊平公園温水プール 2階多目的室

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（定員を超えた場合、抽選となります）

指導員 前田 淑絵

申込期間 9月1日（月）～9月15日（月）（10：00～20：00）

受付窓口 または お電話にてお申込みください。

抽選 9月16日（火）※落選者のみお電話いたします。

追加申込 空きがある場合、9月17日（水）より順次受付いたします。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、靴袋

その他 ※当日は9：15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。

※9：20より2階多目的室に入場いただけます。

※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



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	