

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 11月10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 10月6日(月)~10月19日(日)(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 10月20日(月)※落選者のみお電話いたします。

追加申込 空きがある場合、10月21日(火)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		