

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 2026年2月2日(月) 9:30~10:30

会場 豊平公園温水プール 2階多目的室

1月はお休みです！

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 12月1日(月)~12月14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 12月15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、12月16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。

※当教室より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	
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	

月