

# 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5月11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 4月6日(月)~4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 4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、4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月番出口徒歩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



R8年度(2026度)  
ひざ・腰体操 日程表

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