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　　第８期 ２０２６年１２月７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　　高校生以上
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　１１月２日（月）～１１月１５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　　１１月１６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、１１月１７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