

# 参加者募集！！

## ストレッチ用ポールエクササイズ & ひめトシ教室

日 程 7月5日、12日、26日  
8月2日、9日、16日、23日、30日  
9月6日、13日（火曜日：全10回）

時 間 午前10時45分～11時45分（1時間）

内 容 ストレッチ用ポールでのエクササイズと  
ひめトシの両方を行う教室です。

会 場 北海道立北見体育センター

対 象 65歳までの健康な成人  
（医師に運動を制限されていない方）

参加料 1人 5,000円（初日に徴収します）

募集定員 8名（応募多数の場合は抽選）

持ち物 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物、マスク

\*教室は感染防止の対策を講じて実施します。

\*教室はマスク着用で行います。



講師：鷲 美幸氏

初心者でも大丈夫！！

### ★ストレッチ用ポールエクササイズとは

日常生活で、緊張し硬くなり  
がちな筋肉をストレッチ用  
のポールを使いリラックスさ  
せる等のエクササイズです。



### ★ひめトシとは

ひめポールを使用し骨盤周辺の  
筋肉を鍛えることにより姿勢改  
善や肩こり、腰痛を予防します。



#### ◆申込方法

「申込用紙」（北海道立北見体育センター窓口、または北見市スポーツ協会  
北海道立北見体育センターホームページからも取得可能）を使用するか  
次の事項（氏名（ふりがなも）、年齢、ご住所、電話番号（自宅・携帯）を  
用紙、メール等に記載し ●北海道立北見体育センターへ持込 ●郵送  
●メール にて**6月21日（火）**必着でご提出ください。

\*お電話での受付はいたしません。

応募多数の場合は抽選とし、ご参加の可否につきましては**6月28日（火）**  
までに文書で通知します。

#### ◆申込・問合せ 公益財団法人北見市スポーツ協会

住所：〒090-0061

北見市東陵町27番地 北海道立北見体育センター

申込用メールアドレス [inoue@kitami-sports.com](mailto:inoue@kitami-sports.com)

TEL：0157-23-3131（お問合せのみ）

◆新型コロナウイルスの状況により、教室を延期や中止にする場合もあり  
ますので予めご了承ください。