



令和5年度第1回

# シニア健康教室

## ○主な内容

日常生活に必要な筋肉の運動や、脳の活性化プログラム、有酸素運動などをおこなうことで健康・体力の維持や増進を目指します。

○会 場 北海道立北見体育センター

○講 師 鷲 美幸 氏

○参加条件 次の全ての項目に該当する方

- ✓60才から75才までの医師に運動制限を受けていない健康な方
- ✓床でのマット運動が可能な方。
- ✓脳疾患、心疾患等で通院等をされていない方

○参加料 1人 6,000円 ○募集定員 12名

○その他

\*健康状態等により、申込みをご遠慮いただく場合があります。

○主 催 公益財団法人北見市スポーツ協会



鷲 美幸 先生

○日程 (全て火曜日 計10回)

5月16日、23日、30日  
6月 6日、20日、27日  
7月 4日、11日  
8月 8日 22日

○時間

午前9時30分から10時30分

## ○申込方法等

専用の申込用紙に必要事項を記入の上、次の方法で  
**令和5年4月19日(水)(必着)**までにお申込みください。申込用紙は、北海道立北見体育センター窓口にて配布いたします(同ホームページからも取得可能)。応募が多い場合は抽選にて選考し、結果につきましては  
**4月27日(木)**までに書面にて通知いたします。**お電話による受付はいたしません。**

メールでお申込みの場合は、件名を「シニア健康教室申込」とご記載ください。\*件名記載のない場合は、受付できない場合があります。

メールでお申込みの場合は、申込用紙の各項目をメール本文に記載いただいても構いません。

【提出方法】

- ① 北海道立北見体育センター窓口へ提出
- ② 郵送
- ③ メールによる申込

【申込・問合せ先】

公益財団法人北見市スポーツ協会  
〒090-0061 北見市東陵町27番地  
TEL 0157-23-3131

申込用メールアドレス inoue@kitami-sports.com