

令和5年度

# ストレッチ用ポールエクササイズ & ひめトシ教室

日 程 8月29日(火)  
9月5日(火)、12日(火)、20日(水)、26日(火)  
10月3日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)  
11月8日(水)  
(火曜、水曜：全10回)

時 間 午前9時30分～10時30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 6,000円(初日に徴収します)

募集定員 20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



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  
がちなる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、性別、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**8月15日(火)**必着でご提出ください。

メールでのお申込みの場合は件名を「教室申込」としてください。

\*件名が未記入の場合は、受付できない場合があります。

\*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**8月23日(水)**  
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)