平成 29 年度

# シニアエクササイズ教室

**ストレッチや骨盤・肩甲骨の運動など、様々なエクササイズにより健康・体力の向上を目指します。**

**冬季の運動不足解消にもお役立てください！！**

**参加者募集！！**

**○日　程　平成２９年　１１月１７日、２４日　　１２月　１日、　８日、１５日、２２日**

**平成３０年　　１月　５日、１２日、１９日、２６日　　２月　２日、　９日、１６日、２３日**

**３月　２日　（金曜日　全１５回）**

**○時　間　１１時３０分から１２時３０分　　○会　場　　北海道立北見体育センター　他**

**○主な内容　ストレッチ、筋力トレーニング、骨盤・肩甲骨エクササイズ、ピラティスなど**

**○対　象　年齢が５０才から７５才までの健康な方**
**（医師に運動を制限されていない方）**
**○定　員　１２名**
**○参加料　　１人 ４，５００円**
**○持ち物　　動きやすい服装、上靴、水分等をご用意ください。**

講　師
前 崎 さやこさん
（健康運動指導士）

**申込・問合せ：平成２９年１０月５日（木）午前９時から電話にて申込み受付をいたします。**

**（申込みは先着順として定員で締切ります）**

**公益財団法人北見市体育協会　ＴＥＬ ０１５７－２３－３１３１**