

平成31年度

# シルバーアンチエイジング

## 教室

筋力アップのエクササイズや手足を動かす「脳の活性化プログラム」音楽にあわせた体操、また、健康に係る講話により運動、生活双方から健康づくりを目指す教室です。

主催 公益財団法人北見市体育協会  
協力 北見市健康福祉部健康推進課  
会場 北海道立北見体育センター  
市内トレーニングセンター

主な内容

- ・日常生活に必要な筋肉の運動（椅子やヨガマットを使用します）
- ・手足を動かし“おもしろ難しい”「脳の活性化プログラム」
- ・“姿勢が良くなりウエストに変化があるかも”「ひめトレ」
- ・リズムに合わせて体カアップの有酸素運動
- ・健康に関するお話（予定）

講師

- ・鷲 美幸氏（エクササイズ）
- ・管理栄養士等（予定）



鷲 美幸先生

参加条件 次の全ての項目に該当する方

- ・60才から74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

\*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。

参加料 1人 2,400円（12回分） 募集定員 20名

○日程（全て木曜日 12回）

4月4日、11日、18日、25日

5月9日、16日、30日

6月6日、13日、20日、27日

7月4日

○時間 午前9時30分から10時30分

（プログラムにより20分程度追加される場合もあります）

○申込方法について

専用の申込用紙に必要事項を記入の上、平成31年3月19日（火）**必着**にて次の方法でお申込みください。

① 道立北見体育センター窓口へ提出 ②FAX送信 ③郵送  
申込用紙は、道立北見体育センター窓口にて配布いたします。

**参加決定者のみ、3月27日（水）までに書面にて通知いたします。**

【提出先住所等】

〒090-0061

北見市東陵町27番地（道立北見体育センター内）

公益財団法人北見市体育協会

・TEL 0157-23-3131

・FAX 0157-23-3132

○抽選方法等について

申込多数の場合は抽選とし、その際の優先順を①初めての方、②参加経験のある方とさせていただきます。何卒ご理解の程宜しくお願いいたします。