



# 健康体操

&

# ノルディックウォーキング



◆開催日：12月12日(土)

◆時間：\*健康体操\*  
10時～10時40分  
\*ノルディックウォーキング\*  
10時50分～11時40分

◆内容：\*健康体操は「いつでも」、「どこでも」  
「誰にでも」できる体操です！  
\*ノルディックウォーキングは専用のポールを持ってウォーキングすることで、上半身の運動量も増え、手軽に全身運動ができます。

◆会場：福住屋内運動広場とその周辺

◆対象：市内在住 小学生以上、どなたでも

◆定員：20名 ※応募多数の場合は自動抽選

◆参加料：無料

◆講師：札幌国際大学 スポーツ人間学部スポーツ指導学科  
健康運動指導士 本多 理紗 先生

◆申し込み受付期間◆

11月24日(火)～12月7日(月)

◆申し込み方法◆

- NPO 法人恵庭市体育協会ホームページ申込フォーム
- 総合体育館窓口 (9時～19時00分)  
※ただし、12月7日(月)の休館日を除く
- 電話 (平日9時～17時)



## 【持ち物】

動きやすい服装と運動靴、タオル  
飲み物、帽子、上靴(屋内用)  
ノルディックポール(無料貸出あり)  
マスク

## 【注意事項】

- 健康管理に十分注意し、当日体調が悪い方は、参加をご遠慮ください。
  - 参加者全員を対象に傷害保険適用範囲内で対応いたします。
  - 個人情報につきましては、当該教室以外に使用することはございません。
  - 開催中、ホームページ等に掲載するためのレッスン風景を撮影させていただく事をご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によって延期や中止する場合がありますので予めご了承ください。

## 【お問合せ】

NPO 法人恵庭市体育協会  
電話：21-9900

(平日9時～17時)

QRコードはこちら→

