



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
いけません。
 - 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
場合も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→

