



# からだ健康教室 ～[簡単]からだ若返術～

腰がつかくありませんか？



肩がだるくなっていますか？



膝が痛くありませんか？



★今すぐできる機能チェック&改善運動★

日程 2014.7.18

参加費 無料

定員 先着30名

ガイダンス



からだの動きチェック



若返りトレーニング



再チェック

どのくらい変化があったか確認しましょう！

お問い合わせ：北海道立総合体育センター「北海きたえーる」  
札幌市豊平区豊平5条11丁目  
TEL:011-820-1703

# からだ健康教室 ～[簡単]からだ若返り術～

**日時** 7月18日 金曜日  
18:30～20:00

**募集期間** 2014年6月27日～  
2014年7月17日迄

**場所** 北海きたえーる  
地下1階 剣道室

**持ち物**

- 動きやすい服装
- 室内シューズ
- タオル
- 飲料水

**参加費** 無 料

**定員** 先着30名

**申込方法** 申込書を1F管理事務室  
または、B1Fトレーニング室窓口にて提出



**注意事項** 北海きたえーるの駐車スペースには限りがあり、長時間お待ちいただくか、駐車できない場合がございますので、公共の交通機関をご利用ください。

## お申込み記入枠

ふりがな	性別 男 ・ 女
名前	
住所	
電話番号	
携帯電話	

上記枠内をご記入の上、北海きたえーる管理事務室またはトレーニング室窓口までお持ちください。  
※この事業で得た個人情報については、当事業の目的以外では使用いたしません。  
※電話および郵送での受付はいたしませんのでご了承ください。