



からだづくり運動



リズムダンス

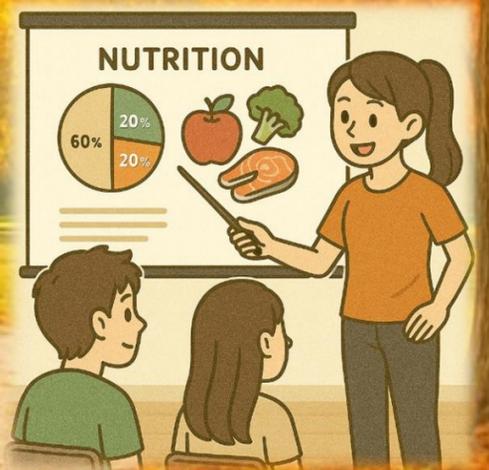
# きたえるウェルネス倶楽部[秋期] 心も体も楽しく健康づくり!



ウォーキング



ボッチャ



(株)明治による  
健康セミナーもあります

私と一緒に  
心も体も楽しく  
健康づくり  
しましょう!

講師：布上 道代 (ぬのがみ みちよ)



- 2013年よりシニアフィットネス教室指導
- 現代舞踊協会 札幌洋舞連盟 舞踊学会 所属
- パーソナルリンパケアリスト
- スポーツリズムトレーニングディフューザー
- ポールウォーキングベーシックコーチ
- Professional dance diploma(LABAN CENTER LONDON)取得

お申込みはこちらから



詳細は  
裏面をご覧ください。

主催) 公益財団法人北海道スポーツ協会 (北海道立総合体育センター指定管理者)

協力) NPO法人みんな生き生き生涯学習研究会北海道、株式会社明治





# きたえーるウェルネス倶楽部 [秋期]



## 心も身体も楽しく健康づくり！

### ■ 実施日時・内容

令和7年10月15日(水)～12月24日(水) 10:30～12:00(90分) 全10回

回	月日	1時間目 10:30-11:15 (45分)	2時間目 11:20-12:00 (40分)
1	10/15(水)	からだづくり運動	ボッチャ
2	10/22(水)	からだづくり運動	リズムダンス
3	10/29(水)	からだづくり運動	ボッチャ
4	11/12(水)	からだづくり運動	ウォーキング
5	11/19(水)	からだづくり運動	ウォーキング
6	11/26(水)	からだづくり運動	リズムダンス
7	12/3(水)	からだづくり運動	(株)明治による健康セミナー
8	12/10(水)	からだづくり運動	ボッチャ
9	12/17(水)	からだづくり運動	リズムダンス
10	12/24(水)	からだづくり運動	ウォーキング

健康にアイデアを

meiji

※からだづくり運動とは、身体をほぐし、体幹を整える運動を行います。  
姿勢改善や運動習慣を身に付けることを目標としています！

■ 場 所 北海きたえーる 剣道室、サブアリーナ、ランニングコースなど

■ 対象・定員 一般～高齢者(年齢制限なし)、30名程度

■ 募集期間 2025年9月10日(水)から10月10日(金)まで ※受付は先着順となります。

■ 参加料 11,000円 (全10回)

■ 支払方法 2回分割でのお支払い (5,500円×2回)

全10回ではなく、  
第1回～第5回、または第6回～第10回  
しか参加できない方は、お電話でご相談ください。

第1回目(10/15)と6回目(11/26)に、券売機にて  
「ウェルネス倶楽部5,500円券」をご購入のうえ、受付にお渡しください。

■ 申込方法 表紙・右下記の2次元バーコード、電話、窓口のいずれかにてお申込みください。

■ 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオルを持参し、動きやすい服装でお越しください。

- ・駐車スペースには限りがあり、駐車できない場合がございますので、公共交通機関をご利用ください。
- ・傷害保険に加入しますが、事業参加中に発生した怪我・事故のみが対象となるため、風邪等の病気は担保されません。
- ・活動中に撮影した写真をSNS等で使用する場合がありますので予めご了承ください。
- ・申込時にいただいた個人情報については、責任を持って管理し、当事業以外には一切使用いたしません。
- ・納入された参加料はいかなる場合であっても返金できません。



申し込みは  
こちらから！

【問い合わせ先】 〒062-8572 札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1 北海道立総合体育センター内  
公益財団法人北海道スポーツ協会 利用サービス課 (☎ 011-820-1703)