

トータルフィットネス  
Total Fitness

リズムダンス  
Rhythm Dance

令和7年度夏期生徒募集！

募集期間延長中！

きたえーる  
ウェルネス  
倶楽部

Kitayell Wellness Club

ウォーキング  
Walking

ボッチャ  
Boccia

～健康長寿を目指した身体づくりと軽スポーツレクリエーションを通じた仲間づくり～

“ウェルネス”とは、ただ単に身体的に元気なこと、精神的に安定していることだけではなく、  
自分自身が心身ともに輝くように生き生きと過ごす状態を目指すことを言います。

私と一緒に  
心も身体も楽しく  
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



健康にアイデアを  
**meiji**



# きたえーるウェルネス倶楽部 [夏期]

心も身体も楽しく健康づくり！

■ 実施日時・内容

令和7年7月9日(水)～9月24日(水) 10:30～12:00(90分) 全10回

| 回  | 月 日     | 1時間目<br>10:30-11:15 (45分) | 2時間目<br>11:20-12:00 (40分) |
|----|---------|---------------------------|---------------------------|
| 1  | 7/9(水)  | トータルフィットネス                | ボッチャ                      |
| 2  | 7/16(水) | トータルフィットネス                | ウォーキング                    |
| 3  | 7/30(水) | トータルフィットネス                | リズムダンス                    |
| 4  | 8/6(水)  | トータルフィットネス                | ボッチャ                      |
| 5  | 8/13(水) | トータルフィットネス                | リズムダンス                    |
| 6  | 8/27(水) | トータルフィットネス                | ウォーキング                    |
| 7  | 9/3(水)  | トータルフィットネス                | (株)明治による健康セミナー            |
| 8  | 9/10(水) | トータルフィットネス                | ボッチャ                      |
| 9  | 9/17(水) | トータルフィットネス                | リズムダンス                    |
| 10 | 9/24(水) | トータルフィットネス                | ウォーキング                    |



※トータルフィットネスとは、身体をほぐし、整えるエクササイズのこと  
※毎回最後にクールダウンを行います

- 場 所
- 対象・定員
- 募集期間
- 参 加 料
- 支払方法
- 申込方法
- 持 ち 物

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  
一般～高齢者(年齢制限なし)、30名程度  
2025年6月4日(水)から  
11,000円(全10回) ※途中入会の場合も参加料は満額となります。  
2回分割でのお支払い(5,500円×2回)  
第1回目(7/9)と6回目(8/27)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。  
表紙・右記の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。  
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。



申込2次元バーコード

- ・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。