



からだづくり運動



リズムダンス

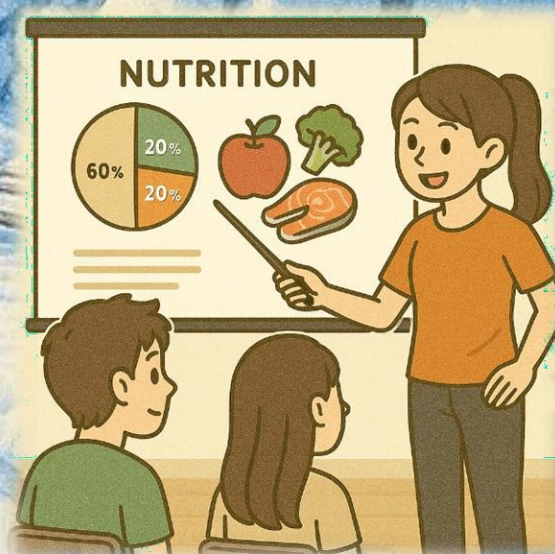
きたえーるウェルネス倶楽部[冬期] 心も体も楽しく健康づくり!



ウォーキング



ボッチャ



(株)明治による
セミナーもあります

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





きたえーるウェルネス倶楽部 [冬期]



心も身体も楽しく健康づくり！

■ 実施日時・内容

令和8年1月14日(水)～3月25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	1/14(水)	からだづくり運動	リズムダンス
2	1/21(水)	からだづくり運動	ボッチャ
3	1/28(水)	からだづくり運動	リズムダンス
4	2/4(水)	からだづくり運動	(株)明治によるセミナー
5	2/18(水)	からだづくり運動	ウォーキング
6	2/25(水)	からだづくり運動	ボッチャ
7	3/4(水)	からだづくり運動	ウォーキング
8	3/11(水)	からだづくり運動	リズムダンス
9	3/18(水)	からだづくり運動	ウォーキング
10	3/25(水)	からだづくり運動	ボッチャ

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12月10日(水)から1月10日(金)まで

※受付は先着順となります。
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。

■ 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)

第1回目(1/14)と6回目(2/25)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)