

体幹・姿勢改善!



## からだづくり運動

リズムに乗って  
やさしい!楽しい!

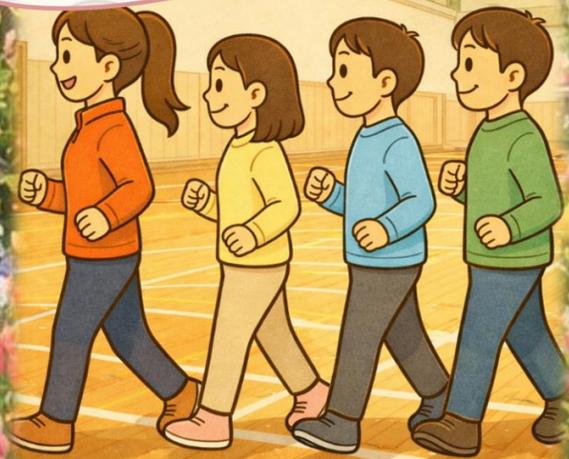


いすに座って  
タップダンスも!

## リズムダンス

# きたえーるウェルネス倶楽部[春期] 心も体も楽しく健康づくり!

ポール  
ウォーキングも!

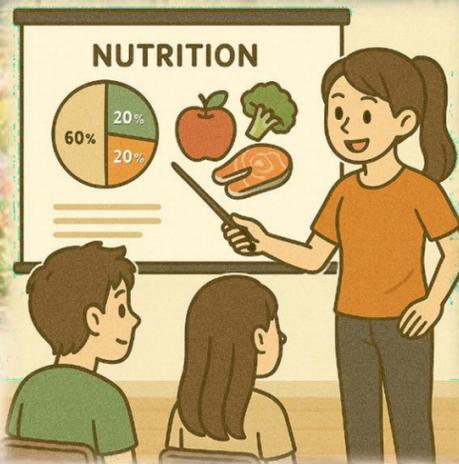


## ウォーキング

はじめての方もOK!



## 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



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 [春期]



## 心も身体も楽しく健康づくり！

### ■ 実施日時・内容

令和8年4月8日(水)～6月24日(水) 10:30～12:00(90分) 全8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	4/8(水)	からだづくり運動	リズムダンス
2	4/15(水)	からだづくり運動	ボッチャ
3	4/22(水)	からだづくり運動	ウォーキング
4	5/13(水)	からだづくり運動	ウォーキング
5	5/27(水)	からだづくり運動	(株)明治によるセミナー
6	6/3(水)	からだづくり運動	リズムダンス
7	6/10(水)	からだづくり運動	ウォーキング
8	6/24(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)、20名

### ■ 募集期間

2026年3月1日(日)から3月31日(火)まで

※受付は先着順となります。

### ■ 参加料

8,800円 (全8回)

全8回ではなく、

第1回～第4回、または第5回～第8回

しか参加できない方は、お電話でご相談ください。

### ■ 支払方法

2回分割でのお支払い (4,400円×2回)

第1回目(4/8)と5回目(5/27)に、現金にて受付でお支払いください。

### ■ 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！