

いつまでも  
健康な身体で!



リズムダンス



ボッチャ



からだづくり運動

きたえーる

# ウェルネス倶楽部

会場

**北海きたえーる**  
札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1

申込

**TEL 011-820-1703**  
もしくは1F事務所窓口まで

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

詳細は  
裏面→

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)  
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[夏期]

## 実施日時・内容

令和8年7月8日(水)～9月30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	7/8(水)	からだづくり運動	ボッチャ
2	7/22(水)	からだづくり運動	ボッチャ
3	7/29(水)	からだづくり運動	リズムダンス
4	8/5(水)	からだづくり運動	ウォーキング
5	8/12(水)	からだづくり運動	リズムダンス
6	8/19(水)	からだづくり運動	明治セミナー
7	8/26(水)	からだづくり運動	ウォーキング
8	9/2(水)	からだづくり運動	ボッチャ
9	9/16(水)	からだづくり運動	リズムダンス
10	9/30(水)	からだづくり運動	ウォーキング



※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！

- **対象年齢** 一般～高齢者(年齢制限なし)、20名
- **募集期間** 2026年6月10日(月)から6月30日(火)まで
- **参加料** 第1回目(7/8)と6回目(8/19)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。  
2回分割でのお支払い(5,500円×2回)  
※第1～5回、又は第6～10回しか参加できない方は、お電話でご相談ください。
- **申込方法** お電話(011-820-1703)または事務所窓口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。