きたえーる ウェルネス倶楽部

いつまでも 健康な身体で!

体験OK です！



ボッチャ



リズムダンス



からだづくり運動

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[冬期]

実施日時・内容

令和9年1月13日(水)～3月17日(水) 10:30～12:00(90分) 全10回

回	月 日	2時間目 10:30-11:15(40分)	2時間目 11:20-12:00(40分)
1	1/13(水)	からだづくり運動	ボッチャ
2	1/20(水)	からだづくり運動	リズムダンス
3	1/27(水)	からだづくり運動	ウォーキング
4	2/3(水)	からだづくり運動	リズムダンス
5	2/10(水)	からだづくり運動	ボッチャ
6	2/17(水)	からだづくり運動	ウォーキング
7	2/24(水)	からだづくり運動	ボッチャ
8	3/3(水)	からだづくり運動	(株)明治による健康セミナー
9	3/10(水)	からだづくり運動	ウォーキング
10	3/17(水)	からだづくり運動	リズムダンス

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！

- **対象年齢** 一般～高齢者(年齢制限なし)、20名
- **募集期間** 2026年12月11日(金)から12月25日(金)まで
- **参 加 料** 第1回目(1/13)と6回目(2/17)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。