

いつまでも
健康な身体で!

体験OK
です!

きたえーる

ウェルネス倶楽部



リズムダンス



ボッチャ



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[秋期]

実施日時・内容

令和8年10月14日(水)～12月23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	10/14(水)	からだづくり運動	リズムダンス
2	10/21(水)	からだづくり運動	ボッチャ
3	10/28(水)	からだづくり運動	ウォーキング
4	11/11(水)	からだづくり運動	ボッチャ
5	11/18(水)	からだづくり運動	ウォーキング
6	11/25(水)	からだづくり運動	リズムダンス
7	12/2(水)	からだづくり運動	(株)明治による健康セミナー
8	12/9(水)	からだづくり運動	ウォーキング
9	12/16(水)	からだづくり運動	ボッチャ
10	12/23(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9月11日(金)から9月25日(金)まで
- **参 加 料** 第1回目(10/14)と6回目(11/25)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。
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。