

ひざ・腰体操

加齢とともにやってくる
ひざや腰の痛み…
筋力の向上で
健康的な生活を！



足・腰の筋力をUPさせて
不調の改善を
目指しましょう！！

日時 5月13日（月） 9：30～10：20

参加料 一般 800円 65歳以上 720円 減額 650円 （税込）

※受講当日の納入となります。予めご了承ください。

※障がいをお持ちの方は減額料金となります。（各種手帳を提示してください）

対象 16歳以上の男女

定員 15名（定員を超えての申込がある場合は抽選となります。）

指導員 前田 淑絵 指導員



申込期間 4月8日（月）～4月24日（水）

受付窓口 または お電話にてお申し込みください。

抽選日 4月25日（木）

※落選された方のみご連絡いたします。

開催日が第2月曜日となりますので
ご注意ください。

持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、靴袋



その他 ※当日10分前までに受付・納入をお済ませください。

※2階多目的室へお集まりください。

※ロッカーを使用される方は別途50円が必要です。

※教室の前後にプールをご利用される方は別途施設利用料が必要です。

※受講をキャンセルされる方は当施設までご連絡ください。

※当教室はリハビリを目的としたものではありません。

《申込み・問合せ先》 豊平公園温水プール



〒062-0006 豊)美園6条1丁目1-1 TEL (011) 813-6556

地下鉄東豊線『豊平公園』駅3番出口徒歩3分 無料駐車場有

札幌市温水プールグループ指定管理者



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します