

札幌国際大学 令和6年度

# シニアのための 秋の健康教室(全3回)



日々の健康のためにノルディックウォーキングを取り入れ、健康体操・レクリエーションなどで楽しく体を動かし、運動習慣を身につけましょう！



運動効果を増強させるノルディックウォーキングに加え、自宅でできる椅子やボールを使用した筋力トレーニングや歩行時の姿勢改善アドバイス・認知症予防の脳トレ等を行います。  
※ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。

【第1回】10月30日(水)13時~14時30分

【第2回】11月20日(水)13時~14時30分

【第3回】12月18日(水)13時~14時30分

会場:札幌国際大学 第一体育館 12時40分~受付

対象:清田区民(募集定員10名程度)

参加費:1,500円(保険代ほか)当日受付にてお支払いください。

\*参加者には、「清田スイーツプチギフト」をプレゼント!

主催:札幌国際大学・清田区

## 【申込方法】

スマホの方:下のQRコードにアクセスし、申込フォームに入力してください。

パソコンの方:大学のホームページから申込フォームに入力してください。

申込受付締切:10月23日(水)16時

申し込み者多数の場合は、抽選により参加者を決定いたします。

結果は10月25日(金)にメールでお知らせします。

キャリアメール(スマホの通信会社から提供されるメールアドレス)を使用している方は、パソコンからのメールを受信できるように必ず設定しておいてください。

【注意事項】●健康管理に十分注意し、当日体調が悪い方は、参加をご遠慮ください。

●参加者全員を対象に傷害保険適用範囲内で対応いたします。

●個人情報につきましては、当該事業以外に使用することはございません。

●開催中、ホームページ等に掲載するため、活動風景を撮影させていただく事をご了承ください。

※天候等の状況によって延期や中止する場合があります。その場合は、参加者にメールでお知らせいたします。

札幌国際大学  
SIUスポーツクラブ  
\\ Emailはこちら! /  
siu-club@ts.siu.ac.jp

お申し込みはこちら

