

## 「シニアのための春の健康教室(全3回)」のご案内

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！  
自然の中を歩き、学生達と一緒に楽しく運動しませんか？

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。

**開催日時** 【第1回】5月20日(火) 11時10分～12時30分  
【第2回】6月17日(火) 11時10分～12時30分  
【第3回】7月1日(火) 11時10分～12時30分

**会場** 札幌国際大学 第1体育館  
**主催** 札幌国際大学 SIU スポーツクラブ  
清田区

**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、「清田スイーツギフト」をプレゼント！

**【日程】** 11:00- 11:10 集合、受付  
11:10- 12:20 健康教室 講師 健康運動指導士  
本多理紗 (スポーツ指導学科 准教授)  
指導 本多ゼミ学生  
12:20- 12:30 閉会、解散



### 【申込方法】

- ▶スマホの方 右の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 札幌国際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。



札幌国際大学

検索



\*申込受付締め切り **5月13日(火)16時**

申込者多数の場合は、抽選により参加者を決定します。結果は5月12日(金)に、メールでお知らせします。

メールを確実に受信できるように設定してください。

【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ありません。  
ただし、新型コロナウイルス感染症の対策により、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供することがあります。
- 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。  
※天候や新型コロナウイルス感染拡大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。



【問い合わせ】 札幌国際大学 SIU スポーツクラブ  
メール siu-club@ts.siu.ac.jp