

「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！

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。

開催日時 【第1回】5月22日(水) 13時~14時30分
【第2回】6月19日(水) 13時~14時30分
【第3回】7月17日(水) 13時~14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、「清田スイーツプチギフト」をプレゼント！

【日程】 12:40- 13:00 集合、受付
13:00- 14:30 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
14:30 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。



*申込受付締め切り **5月15日(水)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17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。



【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