

## 「シニアのための秋の健康教室(全3回)」のご案内

ノルディックウォーキングや健康体操・レクリエーションなどで  
楽しく身体を動かし、冬に向けて運動習慣を身につけましょう!

冬に向けての転倒予防や自宅でできる簡単な筋力トレーニング、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、膝・腰への負担を少なく歩けます。



**開催日時** 【第1回】 10月18日(水) 13時00分～14時30  
【第2回】 11月15日(水) 13時00分～14時30  
【第3回】 12月13日(水) 13時00分～14時30

**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 当日、受付にてお支払いください。



\*初回に「清田スイーツプチギフト」をプレゼント!

**【日程】** 12:30- 13:00 集合、受付  
13:00- 14:20 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)  
指導 スポーツ指導学科 本多ゼミ所属学生  
14:20- 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 10月10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10月12日(木)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。