

「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・レクリエーションなどを行います。

開催日時 【第1回】10月28日(火) 11時10分～12時30分

【第2回】11月18日(火) 11時10分～12時30分

【第3回】12月9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

募集定員 10名程度

参加費 500円(保険・飲料ほか) 当日、受付にてお支払いください。



【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)

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 10月21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23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。

【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。

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