

「シニアのための春の健康教室(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、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タオ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19日(火) 11時10分～12時30分

【第2回】 6月23日(火) 11時10分～12時30分

【第3回】 7月14日(火) 11時10分～12時30分

※1回限りのご参加も大歓迎です！

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】

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。

または、下記①～⑥の事項を明記の上、件名を「春の健康教室申込」として
メールにて本多(risa-honda@ts.siu.ac.jp)までお申し込みください。

①氏名 ②性別 ③年齢 ④メールアドレス ⑤電話番号 ⑥住所



*申込受付締め切り 5月12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13日(水)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。