

70代からの大切な 体操と筋トレ

快適な人生を送るため、40年以上毎日続けている体づくりを、80歳の講師が紹介します。

【講師】嘉指 毅



日時
2023
2/10 ~ 3/10
毎週金曜 14:00~16:00

会場
札幌市生涯学習センター
(西区宮の沢1条1丁目1-10)

費用等
・受講料 3,000円 (別途教材費300円)
・定員 20名 (多数時抽選。定員減の場合あり)

申し込み締め切り
12/25

締め切り後も、空きがあれば
随時お申し込みいただけます。
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム

2/10	「日々の動作に大切なこと」 椅子に座って動作とストレッチ
2/17	「目覚めのストレッチと呼吸法」 体の柔軟性と呼吸法
2/24	「生活に必要な筋肉を鍛える」 体内筋肉を鍛え美しい姿勢を
3/3	「虚弱体質から脱する筋トレ」 家の中で意識する動作
3/10	「体幹トレーニングで姿勢美人に」 全体の復習など

主催
申込先

札幌市生涯学習センター 事業課

〒063-0051 西区宮の沢1-1-1-10【FAX】011-671-2334
【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar>

- 申し込みは、はがき・FAX・ホームページ・1Fメディアプラザで承ります。
①講座名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 をご記載ください(⑤⑥は任意)。
- 締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。
- 締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

ちえりあ
LINE公式アカウント



講座の情報を
おとどけ。
今すぐ登録!



マスク・換気・消毒など
『新北海道スタイル』
で講座を行っています