



らく らく 健康体操

体を伸ばすストレッチ、椅子ヨガ、
筋力運動、脳トレなどを行います。
最後は簡単なリズム体操で身体すっきり♪

- ◆ 講 師 一般社団法人地域ウエルネス・ネット フィットネスアドバイザー
- ◆ 日 程 令和8年 1/7、14、21、28、2/4（水）全5回
- ◆ 時 間 10:00～11:00
- ◆ 受講料 3,500円
- ◆ 定 員 20名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、運動靴
- ◆ 対 象 15歳以上の方

お問い合わせはコチラ

椅子に座って
できる簡単な
運動です



札幌市はっさむ地区センター
札幌市西区発寒10条4丁目1-1
TEL 011-662-8411

申込、受講料納入はR7.11.26(水)より一週間以内
にお釣り銭のないよう納めてください。

※ 受講者の都合による払い戻しはできません。
予めご了承ください。