



令和5年度 赤平市 大人のための健康事業

# 秋の運動教室

体力づくりのため、体を引き締めるため…楽しく一緒に運動しませんか？

①～③からコースが選べます。1つのコースでも、全て選ぶこともできます！

会場

赤平市 総合体育館  
ふれあいホール/サブアリーナ

対象

男女問わず、18歳以上の方で、  
・赤平市在住  
・市内企業に勤務している方

持物

・フェイスタオル  
・水分補給用飲み物  
・ヨガマット又は大判バスタオル  
・③のコースのみ上靴

日程  
・  
コース

①美ボディ・肉体美 カラダ引き締めコース  
10月11日(水)・10月20日(金)

②ヨガでカラダココロ スッキリコース  
10月31日(火)・11月6日(月)

③リズムにのって 楽しく有酸素運動コース  
11月8日(水)・11月15日(水)

いずれも18時30分から20時00分まで

※下線の日には、体成分測定ができます(希望者のみ)

※10月11日(水)のみ、骨量測定ができます(希望者のみ)

※託児はおこないませんのでご了承ください

[定員] 各コース25名

[申込締切] : 10月4日まで

主催/共催

赤平市/公益財団法人 北海道健康づくり財団

運動指導

一般社団法人 地域ウエルネス・ネット  
インストラクター

お申し込みはQRコード、  
もしくは下記の番号から  
お気軽にご連絡ください。

参加費 無料

赤平市  
運動教室  
申込みフォーム

