

ヘルスアップ教室のご案内

実際に運動教室に参加していただくとともに生活習慣の改善法を学ぶことで、ヘルスアップを目指します。

下記のとおり、参加者を募集いたしますので、ぜひご参加ください。

※発熱がある方や体調の優れない方はご参加をお控えください。

対象者

20歳以上の村民

参加費

無料

持ち物

上履き、飲み物、汗拭きタオル、健康手帳(ある方)

会場

保健福祉総合センター

お申し込み方法

保健福祉課(2-2040)までお申込ください。

※託児を希望される方は託児スタッフ依頼の関係上前日までにお知らせください。



教室の予定

※感染症や天候の状況により、教室内容を変更・中止する場合があります。
ご理解・ご協力をお願いします。

○ 日時

| 月曜日(10:00~12:00) | 木曜日(13:00~15:00) |
|--|----------------------|
| 血圧測定 9:30~ | 血圧測定 12:30~ |
| 8/28、9/4、9/11、9/25、10/16、10/23、 10/30、11/13、11/20、11/27、12/11 | 9/21、10/5、11/9、11/16 |

○ 内容…エアロビクス・ヨガ・筋力トレーニングなど

指導講師プロフィール



工藤 貴彦 先生

鍼灸サロンビーグラ
ン代表、エスポラー
ダ北海道(フットサ
ル)チーフトレーナー
として活躍中。



東 祥子 先生

エアロビクス、ソフト
ヨガ等、札幌市内ス
ポーツクラブ等で指
導。



高橋 涼 先生

財日本スポーツ協会認定
アスレティックトレーナー
東海大学付属札幌高校
スキー部トレーナー
各スポーツ選手パーソナル
トレーニング指導



杉本 絵里香 先生

初心者、体の硬い方、
競技者、子連れのお
母さんなど様々な方
を対象としたヨガの
指導で活躍中。