

# 運動教室はじめます!!



北村環境改善センター・北村トレーニングセンターでは、地域の皆様の健康づくりをサポートします！是非、お気軽にご参加ください！

## <こどもサッカー・ボール遊び教室>

【日時】8月12日(日)、17日(金)、9月1日(土)  
幼稚園年中、年長 10:00~(60分)  
小学1、2年生 11:00~(60分)  
【会場】8/12:北村トレーニングセンター(Aコート)  
8/17、9/1:北村環境改善センター(多目的ホール)  
【定員】各コース20名  
【参加費】500円  
【持ち物】上靴、水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装



- ・ボールを扱うことでバランス感覚や視神経の発達を促し、運動神経をアップさせます。保護者やお友達と一緒に楽しみながら協調性や集中力を養います。

## <いきいき! ゆっくり体操教室>

【日時】初回8月22日(水): 10:30~(60分)  
以降、毎週水曜日10:30~(60分)開催予定  
【会場】北村環境改善センター 洋室2  
【定員】30名  
【参加費】500円  
【持ち物】上靴、水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装



- ・高齢者向けの運動プログラムです。身体を動かして、日々の生活を豊かにしましょう!

## <はじめてのヨガ>

【日時】初回8月24日(金): 10:30~(60分)  
以降、毎週金曜日10:30~(60分)開催予定  
【会場】北村環境改善センター 洋室2  
【定員】30名  
【参加費】500円  
【持ち物】ヨガマット(無ければ大きめのバスタオル)  
水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装



- ・初心者も参加可能な、やさしいヨガレッスンです。深い呼吸と、様々なポーズで心もリラックス。若々しく、はつらつとした毎日を過ごしましょう!!

※開催日時に関して、変更がある場合があります。詳しくは下記までお問合せ下さい。

### 【お問合せ】

北村環境改善センター/北村トレーニングセンター 担当:立澤(シンコースポーツ株)  
住所:岩見沢市北村赤川595番地4 TEL:0126-55-3273/0126-56-2009