

令和7年度 江別市スポーツ振興財団 主催

運動セミナー

歩くを鍛える運動教室

ストレッチとしなやか運動で

柔らかい身体づくりを目指しましょう！

令和 **7** 年 **4** 月 **27** 日 (日)

東野幌体育館 体育室

10:00 ~ 11:30 (受付 9:45 ~)

対 象

江別市民

参加費
無料

定 員

先着50名

講師：藤原 信介



NSCA ジャパン北海道 エリアディレクター

※定員となり次第、締め切らせていただきます

申 込

4月8日(火) ~ 9時より

※市民体育館に直接または電話で申し込みとなります



★当日は、運動靴・運動着・飲料水・タオル・筆記用具をお持ちください

問い合わせ先 江別市スポーツ振興財団 事業係 ☎011-384-5001