

運動セミナー 歩くを鍛える運動教室

動きを磨こう！

# 歩きの質を高める トータルエクササイズ



参加料  
無料



令和8年2月22日（日）

10:00～11:30 受付9:45～

会場 東野幌体育館 体育室

対象

江別市民

定員

50名

申込



講師：藤原 信介

NSCAジャパン北海道  
エリアディレクター

令和8年2月9日（月）9:00～開催日前日まで

※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

お問合せ

江別市スポーツ振興財団 事業係 ☎ 011-384-5001