



どなたでも大歓迎！
参加者のレベルに
合わせた内容で実施
します！

ストレッチやウォーキング
などの簡単な運動です！

- 日時：令和8年2月 計3回
 - ①令和8年2月2日(月)
 - ②令和8年2月9日(月)
 - ③令和8年2月16日(月)15時30分～16時30分
- 場所：社会教育総合センター
(1階 ラウンジ横)
- 定員：20名 (先着順)
- 対象：町内に在住の方
※原則、3回とも参加できる方
- 参加費：100円 (3回分)
- 申込：令和8年1月26日(月)
までに申込書を下記へ提出

主催：上富良野町教育委員会

☎0167-45-5511

持ち物：上靴、
動きやすい服装、
飲み物、タオル

運動教室

冬のさわやか

アリーナ利用再開に向けた体力づくりに！



冬のさわやか運動教室 開催要項

1. 趣 旨（目的）

社会教育総合センターアリーナ天井改修工事に伴い、活動の自粛や運動の機会が減っているスポーツ団体の利用者を対象に、簡単な運動で効率的に身体を動かし、アリーナ開放に向けた活動再開のための体力づくりと運動習慣の持続を図る。

2. 主 催 上富良野町教育委員会

3. 開催日時 令和8年2月 第1、第2、第3月曜日 計3回実施

①令和8年2月 2日（月）

②令和8年2月 9日（月）

③令和8年2月16日（月）

※時間はいずれも15時30分から16時30分（1時間）

4. 会 場 社会教育総合センター ラウンジ横

5. 実施内容 器具を使わない簡単な運動

（15分）～ストレッチ

（30分）～筋力トレーニング・ウォーキング等

（15分）～クールダウン・ストレッチ

※内容は各回で異なる場合があります。

6. 対 象 町内に在住の方（原則、3回とも参加できる方）

7. 定 員 定員20名（先着順）

8. 参 加 料 100円（3回分）※保険代として

9. 申 込 み 令和8年1月26日（月）までに申込書を社会教育総合センターへ提出

10. 持 ち 物 上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

11. 取材による撮影

主催者及び町の広報等で撮影した写真について、広報誌等に掲載される場合があります。

きりとり

<冬のさわやか運動教室申込書>

領 収 書 <u>金 100 円</u> 冬のさわやか運動教室 参加料として 令和 年 月 日 上富良野町教育委員会	参加者氏名（ふりがな）		性別	年齢
			男 ・ 女	歳
	住所	上富良野町	連絡先	