

体軸トレーニングで 心身を整える

～各自に最適な身体の調整と運動を～

体軸 = 神経 - 筋肉・関節・メンタル・内臓機能を整えて、
最適なトレーニングをします。 【講師】上山 純一



日時

2025

9/10 ~ 10/8

毎週水曜 18時45分~20時45分

会場

白石区民センター

(白石区南郷通1丁目南8

白石区複合庁舎5階)

費用等

・受講料 3,000円(別途教材費300円)

・定員 20名(多数時抽選)

・対象 一般市民

※体を動かします。持病のある方は主治医に相談の上、
ご受講ください。

講師はどんな人!?

この講師のミニ講座を
YouTubeで配信中!

※募集中の講座と配信動画では、
内容が異なる場合もあります。



申し込み締め切り
6/25

締め切り後も、空きがあれば
随時お申し込みいただけます。
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム

日程・カリキュラム	
9/10	体軸とは? ～体軸の調整(コンディショニング)とトレーニング方法～
9/17	神経-筋肉・関節・メンタル(自律神経・ホルモンバランス)・内臓 機能の調整とトレーニング ①
9/24	神経-筋肉・関節・メンタル(自律神経・ホルモンバランス)・内臓 機能の調整とトレーニング ②
10/1	神経-筋肉・関節・メンタル(自律神経・ホルモンバランス)・内臓 機能の調整とトレーニング ③
10/8	総まとめ & 日常生活またはスポーツ競技に有益なトレーニング

主催
申込先

ちえりあ

で検索

札幌市生涯学習センター 事業課

〒063-0051 西区宮の沢1-1-1-10 【FAX】011-671-2334

【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar/>

- 申し込みは、ホームページ・はがき・FAX・ちえりあ1Fメディアプラザで承ります。
①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別
をご記載ください(⑤⑥は任意)。
- 締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。
- 締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

ちえりあ

LINE公式アカウント



講座の情報を
おとどけ。
今すぐ登録!

申込用紙

講座名 (開講日) <small>※講座が始まる日</small>	(月 日開講)
(ふりがな) 氏 名	() 様
住 所	(〒 -)
電話番号	- -
年齢・性別 <small>※必須ではありません</small>	歳 / 男・女

講座の詳細は札幌市生涯学習センターホームページ
【「ちえりあ」で検索】または電話【011-671-2311】へ

6/25

締め切り

春・夏期講座
受講者募集中



安心安全！わんこ用クッキー作り	豊平区民センター		
己書(おのれしょ)で彩る楽しいひととき	南区民センター	体軸トレーニングで心身を整える	白石区民センター
エッセンシャルオイル活用術	西区民センター	自力整体	札幌市生涯学習センター
始皇帝波乱の生涯をたどる	札幌市生涯学習センター	すぐに使える「伝わる」文章術	中央図書館
発達障がいの子の心に寄り添おう	札幌市生涯学習センター	暮らしの中の権利と義務	曙図書館
学び直しの「基礎英文法」	東札幌図書館	なりたい私のわくわく夢ノート	札幌市生涯学習センター
大人だって絵本を楽しもう	厚別図書館	フラメンコで目指せ「姿勢」美人	札幌市生涯学習センター
ゼロからのフラ、はじめてのフラ	中央区民センター	北欧の飾り「ヒンメリ」を作ろう	札幌市生涯学習センター
40歳からの美姿勢ベリーダンス	手稲区民センター	自分の機種で学ぼう スマホ&タブレット	札幌市生涯学習センター
手軽な腸活運動で体を整えよう	札幌市生涯学習センター	ヨガで整う！あなたの自律神経	中央区民センター
吉田松陰の思想と行動を探る	札幌市生涯学習センター	大人のメイクアップレッスン！	北区民センター
ザ・ビートルズの軌跡(前期)	札幌市生涯学習センター	話題の曲で！椅子に座ってダンス	白石区民センター
50歳からのウォーキング	札幌市生涯学習センター	描こう！私だけのキャリアプラン	西岡図書館