

2026 年 第 1 6 回
社会福祉法人 芦別慈恵園
まちづくり講演会
「生涯元気で過ごす
カラダの動かし方」
～まる元体操のススメ～

日時

2026 年 10 月 28 日 (水)
13:30～15:00

場所

芦別市総合福祉センター
2 階・大ホール

芦別市北 1 条東 1 丁目 8-5



講師：上田知行先生

北翔大学

生涯スポーツ学部 教授

特定非営利活動法人 (NPO)

ソーシャルビジネス推進センター

理事長

内容

みなさん日ごろ健康に気をつけていますか？

「自分らしく」「いつまでも元気に」「なるべく
住み慣れたところで生活する」をずっと実現出来
たら素敵ですね。

今回のまちづくり講演会では、芦別市だけでは
なく、他市でも大人気の「まる元体操」について
元気でいられるコツを一緒に学びましょう！

【まる元とは～地域まるごと元気アッププログラム】

要予約

主催：社会福祉法人 芦別慈恵園

〒075-0036 芦別市旭町 28 番地

TEL 0124-22-2566 担当：小野

後援：芦別市