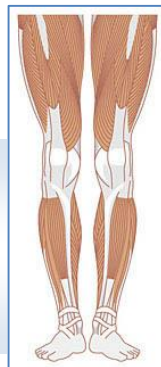


2017年 稲永スポーツセンター・港保健所共催事業 ～ 秋のロコモ予防講座～

ロコモチェック測定に
参加して介護予防しよう

足腰強化の



らくらく健康づくり！

ロコモティブシンドローム（略してロコモ）をご存知ですか？骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることでロコモを招くといわれます。「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨粗しょう症や変形性膝関節症、脊柱管狭窄症などの疾患」が寝たきりや要介護につながってしまいます。ロコモ度を測定して8週間の予防策に挑戦してみませんか？お友達などお誘いあわせてご参加ください。

1000円

開催時間：9:30～11:30

定員20名(申込受付中)

(開始30分前～体脂肪や血圧などの自由測定コーナーを設けています。)

開催日	主なおはなし	主な運動やスポーツ
9月19(火) 会議室	ロコモティブシンドロームとは？ ロコモチェック、測定 私のロコモ対策を立てよう	ロコモ予防トレーニングをやってみましょう ロコモ予防の運動をしましょう
10月3日(火) 第2競技場	「骨と筋肉」強化のすすめ	ストレッチング・ウォーキングに挑戦！ 自宅でできる筋トレにチャレンジ① 軽スポーツ「ラージボールDE卓球」
10月24日(火) 第2競技場	膝の痛みや腰の痛み 体力づくりの楽しみ	ストレッチング・筋トレにチャレンジ② バランスレッスン・ボール運動に挑戦！ 軽スポーツ「ドッチビー」に挑戦！
11月14日(火) 会議室	ロコモチェック、効果測定 歯と口の健康を保つには？ 未来の食事と貯筋作戦！	腰かけエクササイズに挑戦！

内容は参加者の希望により変更することがあります。ご了承ください。

運動できる服装・室内専用シューズ・水筒・タオルなどをご用意ください。

指導 稲永スポーツセンター健康運動指導士 林 万紀
港保健所 保健師・歯科衛生士

お問い合わせ先

稲永スポーツセンター

名古屋市港区野跡五丁目1番10号

TEL：052-384-0300

FAX：052-384-0303

<http://www.nespa.or.jp>

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 ➡



あおなみ線が便利です

この印刷物は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

～秋から始めようスポーツ講座～

稲永SC施設だより

第2期 稲永スポーツセンター教室・事業のご案内



教室名		回数	定員	対 象	開 講 日	休講日	曜日	開講時間	受講料(円)	※申込方法	公開抽選日	公開抽選時間	
エアロビクス (一部託児付)	一般	10	24	一般 託児は2歳以上の未就学児	9/1～11/10	11/3	金	10:00～11:00	3,200	随時募集中			
	託児付	10	6組					9:45～11:15	6,400				
弓 道		10	20	中学生以上	9/7～11/9		木	18:30～20:30	5,200				
秋の ロコモ予防講座 足腰強化の らくらく健康づくり		4	20	一般	9/19・10/3・24・11/14		火	9:30～11:30	1,000	往復はがき 又は インターネット	9/7 (木)	14:00～	
健やかに歩こう 稲永エンジョイアウトドア ウォーキング		4	20	一般	9/16・30・10/22・11/12		土・日	9:30～11:30	1,000				
健康ヨガ1 (一部託児付)	一般	12	54	15歳以上 (中学生を除く) 託児は2歳以上の 未就学児	9/14～12/7	木	10:00～11:30	3,840					
	託児付		6組				9:45～11:45	7,680					
アスリートふれあいスクール 稲永スポーツスクール オーシャンズフットサル1		5	30	小学生	9/21～10/19		木	18:30～20:00	2,500				
小学生わんぱく ☆ワク☆ドキ☆ 体操教室		7	20	小学1～3年生	9/11、25、10/23、11/13、 27、12/11、1/12		指定 月	16:30～17:30	5,600	往復はがき 又は インターネット 8/30(水) 必着	8/31 (木)	14:00～	
グランパス サッカー教室(U8)		8	30	小学1～2年生	10/20～12/15	11/3	金	16:30～17:30	15,200 ※ウェア代 (1万円程度)が 別途必要になり ます。	往復はがき 又はインターネット 9/13(水) 必着	9/14 (木)	14:00～	
グランパス サッカー教室(U10)		8	30	小学3～4年生				17:40～19:00					
バウンドテニス		8	30	一般	11/17～1/19		1/5	金	9:45～11:45	2,560	往復はがき 又はインターネット 11/10(水)必着	11/2 (木)	14:00～



※教室開始日までに、対象年齢に達している必要があります。
※公開抽選には必ずしも参加する必要はありません。
※上記教室については、災害補償制度を設けております。
※教室の受講が決定し申込み手続きをした後は、原則として教室の申込み契約を解除できません。
また、納入された受講料等は、原則としてお返しできません。
※往復はがきの記入方法・インターネットでの申し込み方法等の詳細は裏面をご参照ください。



往復はがきでの申込方法

- ・往復はがき裏面(往信用)に
①教室名 ②郵便番号・住所 ③氏名 ④性別 ⑤年齢 ⑥電話番号をご記入ください。
- ⑦託児付教室については、乳幼児氏名と年齢(月齢)をご記入ください。

- ・往復はがき表面(返信用)に
参加決定通知送り先(郵便番号・住所・氏名)をご記入ください。

裏面(往信用)

①教室名
②郵便番号・住所
③氏名
④性別
⑤年齢
⑥電話番号
⑦「健康ヨガ(託児付)」は
乳幼児氏名・性別・年齢

表面(返信用)

郵便番号

氏 住
名 所

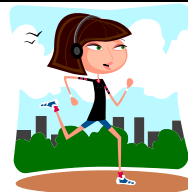
インターネットでの申込方法

名古屋市電子申請システム

エアロビクス教室及び弓道教室 **7/22より受付開始**
上記以外の教室 **8/1より受付開始**

パソコン用 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>
携帯電話用 <https://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/m/>

携帯サイト URLQRコード
<http://www.nespa.or.jp>



NESPAホームページでも様々な教室・イベントをご紹介します。
是非ご覧ください。

ホームページアドレス <http://www.nespa.or.jp/>

◎往復はがき・インターネットでの申込となっている教室は、期限までに往復はがき・インターネットでの申込がない場合、公開抽選日に来場されても、抽選申込できませんのでご注意ください。

◎定員を越えた場合は、公開抽選を行います。必ずしも参加される必要はありません。
当落の結果は、返信はがき(インターネット申込の場合はメール)でお知らせします。

◎はがき1枚につき1人(1組)1教室の申込となります。また、往復はがき・インターネットとも同一教室への重複した申込は無効となります。

◎当選された方は、受講料を返信はがき(インターネット申込の場合はメール)に記載された期日までに施設窓口でお支払いください。

◎お申込みいただいた個人情報につきましては、当スポーツ教室・事業の開催事務以外には使用いたしません。

○申込・問い合わせ先

名古屋市稲永スポーツセンター【指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会】

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号 TEL(052)384-0300 FAX(052)384-0303