

【北スポーツセンター共催事業】

かんたん体操 de ロコモ予防

ロコモ（＝ロコモティブシンドローム）とは、筋肉や骨、関節などといった運動器の障害・衰えによって移動能力が低下した状態です。かんたん体操を覚えてロコモ予防をしてみませんか。



日 時

10月26日（月） 13:30～15:00

会 場

北生涯学習センター 4階 第4集会室

講 師

北スポーツセンター 職員

対象・定員

一般・10人

受講料

500円

動きやすい服装でお越しください
タオルと飲み物をお持ちください

お
申
込
み

名古屋市電子申請サービス（<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>）
または往復はがき（往信の裏面に①講座名②氏名（ふりがな）③住所
④電話番号を記入）を北生涯学習センター宛郵送してください



申込締切 9月25日（金）必着

スマートフォンで簡単アクセス▲

名古屋市北生涯学習センター