

北スポーツセンター

健康セミナー

～膝・肩・腰を長持ちさせるコツ～



(井戸田整形外科名駅スポーツクリニック 亀山先生)

多くの方が悩みを持っている「膝・肩・腰」について、いろいろと勉強します。年齢とともにあなたの身体はあなたの知らないところでもコツコツ働いています。そんな身体のしくみを知って、痛みの予防や基礎体力の向上に役立てましょう。

これから運動を始めようと思っている方はもちろん、すでに運動を継続している方にもおススメできる内容です。皆さまのご参加をお待ちしています！

開 講 日：令和7年11月6日（木）

時 間：午前10時00分～11時30分

会 場：北スポーツセンター 第1会議室

講 師：井戸田整形外科名駅スポーツクリニック
院長 亀山 泰 先生

受 講 料：500円

対象定員：一般 15名

内 容：講義形式のセミナー

申込方法：令和7年10月29日（水）必着締切

電子申請サービスまたは往復はがきにてお申し込みください。往復はがきの場合、往信裏面に教室名・郵便番号・住所・電話番号・参加者名・性別・年齢を記入し、返信用裏面に参加者名・郵便番号・住所を記入して郵送してください。

※定員に達しない場合は、締切日以降も窓口・電話で先着順で受け付けます。電子申請サービスでお申し込みの場合、パソコン使用の方は下記URLをクリック、携帯電話の方は二次元バーコードを読み取ってください。



<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/smart-apply/apply-procedure/4238503873754580904>

問合せ先：名古屋市北スポーツセンター

TEL 052-917-0501 FAX 052-917-0510

〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

https://www.nespa.or.jp/facility/kita_sc/

