

11月19日（水）開催 北スポーツセンター 健康セミナー

健康に生きる！ ～ 転ばぬ先の運動～

元気いっぱい楽しく生活するため
健康度アップ

セミナー内容

現役ランナーでもある講師によるセミナーです。
健康づくりのために必要なことを運動の観点から
講義と実技を通して紹介します。
前半は講義形式、後半は運動
（筋力トレーニングやランニング）
の実践を行います。



※セミナー終了後、希望者のみ、20分程度『プロギング』
を行います。ぜひこちらもご参加ください。

『プロギング』とは、ジョギングしながらゴミを拾うことです。

開催日時：令和7年11月19日（水）
10時～11時30分

会場：北スポーツセンター 第1会議室
講師：泉 主馬 先生（名古屋大学大学院）
定員：15名

参加料：500円（開催日当日に現金支払い）
申込方法：事前申込（締切 11月12日（水））

①か②の方法でお申し込みください。



①往復はがき

（往信用裏面に、教室名、参加者名、年齢、住所、電話番号を記入。返信用裏面に、参加者名、住所を記入。）

②電子申請サービス

（下記 URL か二次元バーコードを読み取りください。）

<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/smart-apply/apply-procedure/2567096242803917517>

名古屋市北スポーツセンター

〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号

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

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

