



# パロマ瑞穂スポーツパーク

## Paloma Mizuho Sports Park

# ロコモ・メタボ対策講座



## 『ノルディックウォーキング』 『バランスボール・簡単筋トレ』

“ノルディックウォーキング”や簡単に出来る筋力トレーニングを体験しながらロコモ・メタボ対策に役立てませんか？

運動したいけど・・・場所が・・・難しいかなあ・・・???

色々考えるよりも…まずは、公園をお散歩するつもりで参加してみましよう!?

◎日 時 10月26日(土)・11月2日(土) 計2回

10:00~11:30

◎対象・定員 一般 15名

◎講師 名城大学教授 富岡 徹 先生

パロマ瑞穂スポーツパーク 指導員

◎受講料 1,000円

◎申込方法 10月10日(木)午前10時より

電話・FAX・窓口で受付(定員になり次第締切)

\*ポールは貸出いたします



〒467-0011

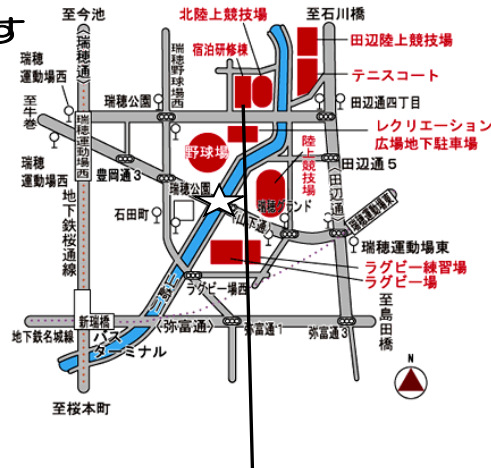
名古屋市瑞穂区萩山町三丁目68番地の1

パロマ瑞穂スポーツパーク(管理第2係)

「ロコモ・メタボ対策講座」係

TEL 052-836-8210

FAX 052-836-8211



パロマ瑞穂スポーツパーク  
管理第2係はここです。

(指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会)