

名古屋市中スポーツセンター フレイル予防教室

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるかもしれません。手助けや介護が必要となってしまう。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。この2日間の教室を通じて、フレイルにならないために必要な理論（知識）と実践（運動方法）を身につけ、いつまでも元気で健やかな毎日を送りましょう！

日時／2023年10月19日(木) 26日(木)

時間／13:00～14:00 定員／30名

料金／1,000円 申込締切日／9月27日

会場／10月19日 講義：3F第3会議室

講師：びわじま整形外科院長 井戸田 仁

10月26日 実技：2F軽運動室

講師：青木 正美 先生

① 名古屋市電子申請サービスでお申し込みの方

右の二次元コードを読み取ってください。



② 往復はがきでお申し込みの方

<往復はがき記入例>

◆往復表面	◆返信裏面	◆返信表面	◆往復裏面
〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目 30番10号 中スポーツセンター	未記入	申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名 抽選結果のお知らせです。	①お書きの氏名（ふりがな） ②生年月日 ③性別（任意） ④住所 ⑤電話番号 ※郵便付教室をお申し込みの方は、②、③、④について郵便番号とお住所の両方を記入ください。

★往復はがきでのお申し込みの場合は、

左の記入例を参考に必要事項を記入のうえ、中スポーツセンターまで郵送してください。

★申込締切日必着（消印有効ではありません。）のため余裕を持ってご投函ください。

★窓口でお申し込みの場合は、郵便番号、住所、氏名を明記した「はがき」をご持参ください。

★同一人物による同一教室への重複したお申し込みは、無効となります。

★応募者が定員を超えた場合は、9/28（木）に抽選を行います。

★抽選結果は9/28（木）17:00以降に中スポーツセンターホームページで確認できます。

名古屋市中スポーツセンターでは抽選結果に関するメールを送ります。

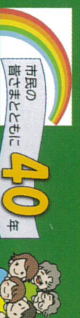
往復はがきで申し込みの方には抽選結果を郵送で通知いたします。

★この教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。

名古屋市中スポーツセンター

〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目30番10号

☎052-232-2327 FAX052-232-2364 <https://www.nespa.or.jp/>



- 地下鉄 東山線・鶴舞線「伏見」下車 8番出口徒歩10分、鶴舞線「大須観音」下車 徒歩8分
- 市バス「納屋橋」下車 徒歩5分、「新洲崎橋」下車 徒歩3分
- 名鉄バス「白川公園前」下車 徒歩5分

※詳しくは施設までお問い合わせください。

公共交通
機関で

