

ゆらすぽ健康体操

～体をゆらしてみんなで健康～

ゆらすぽとは、名古屋発信の「体をゆらす+スポット」のことで、
 疲れた体の緊張が取れていくことが実感できるセルフケアです！
 健康的な体をつくるきっかけに始めてみませんか？

9月7日(火)・14日(火) 10:30～12:00

<対象> **一般** (中学生を除く15歳以上の方)

<定員> **20人** <費用> **1,000円**

<講師> JOA ゆらすぽインストラクター **藤堂 将行**

<締切> **8/17(火) 必着**

<講座中の付き添いについて>

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、部屋の定員人数を制限しています。

講座中の付き添いに関しては、ご遠慮いただきますようご理解・ご協力をお願いします。



★新型コロナウイルス感染症対策として、事業の定員を減らして開催します。

★参加にあたっては、感染症対策としてマスクの着用、検温、手洗いを行ってください。

★発熱のある方、体調不良の方は参加できませんのでご了承ください。

★応募方法★

●往復はがきによる申込方法

- ・往復はがきで、1枚につき1講座ずつお申し込みください。
- ・下記の内容をご記入の上、中村生涯学習センターへお送りください。

〈往信用表面〉 〈返信用裏面〉

〈返信用表面〉 〈往信用裏面〉

63 往信	中村生涯学習センター 中村区鳥居通三丁目1番13行	何も記入しないでください。
----------	------------------------------	---------------

63 返信	あなたの住所 あなたの氏名	①希望講座名 ②氏名・ふりがな ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥その他
----------	------------------	--

●インターネットによる申込方法

名古屋市電子申請サービス をクリック

→「主催者からさがす」→「生涯学習施設」

→「中村生涯学習センター」の順にクリック



電子申請サービスURL

お問い合わせ

名古屋市中村生涯学習センター

〒453-0044 名古屋市中村区鳥居通 3-1-3

TEL: 052-471-8121

FAX: 052-471-8122