

## 理論と実践講座

# 『身体を支える～お腹・お尻・太もも～』

あなたご自身の身体に気を配っていますか？元気に過ごしている方も、少しずつ関節などの不具合が出始めている方も、身体のしくみと運動のポイントを知って、健康で楽しい毎日を過ごしましょう。

皆さまのご参加をお待ちしています！



日 時：令和4年11月17日（木）・24日（木）

両日とも11:00～12:00

会 場：露橋スポーツセンター 中会議室（17日 講義）・剣道場（24日 運動指導）

講 師：17日（講 義）： びわじま整形外科 院長 井戸田 仁 先生

24日（運動指導）： 三上 真由美 先生

対 象：一般（中学生を除く15歳以上）

定 員：20名（先着順）

参 加 料：2日間で1,000円（講座初日のお支払いです。）

持 ち 物 17日は筆記用具。

24日は運動できる服装・室内シューズ、タオル、飲み物等。



申込方法：10月15日（土）10時から先着順にて受け付けします。

当施設窓口、または電話にてご予約をお願いいたします。

そ の 他：ご不明な点は、下記までお問い合わせください。



～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411 FAX 052-362-4431



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 NESPA