

寝たままエクササイズ & チェアエクササイズ

～要介護を防ぐために～

人間の骨や筋肉の量と質は加齢とともに徐々に低下していきます。骨がもろくなったり、筋肉が弱くなったりすると、転倒し骨折しやすくなり、その結果寝たきりの要介護状態になる可能性が高まります。

この講座では、要介護状態にならないために1日目はヨガマット、2日目はイスを使ったエクササイズで筋肉を鍛える方法を説明をします。

皆さまのご参加をお待ちしています！

日 時： 令和5年1月12日（木） ヨガマットを使用 10時～11時
令和5年1月19日（木） チェアエクササイズ 10時～11時

会 場： 露橋スポーツセンター 剣道場

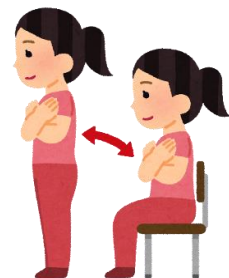
講 師： 有美 先生

参加料： 1,000円（主催者により災害補償制度に加入します）

定 員： 20名（先着順）

持ち物： 両日とも運動できる服装・浴用タオル・飲み物等
室内シューズ（1日目は不要）
腰に不安のある方はバスタオル又はスポーツタオルを持参してください。

申込方法： 露橋スポーツセンター事務所窓口に直接、または電話にて
お申込みください。



～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