

健康セミナー



健康をより意識するとからだは変化していきます。
「股関節」、「姿勢と呼吸」、「膝と腰」をテーマに、
専門家によるセミナーと、インストラクターによる実技
を基礎から学びます。若々しさや健やかさへつながる一歩
を踏み出しませんか？

参加費
各回
330円

①「股関節」の メカニズムと運動！

 **3月11日 (水)**
13:00 ~ 15:00

②「姿勢」と「呼吸」 を見直し健康になろう！

 **3月18日 (水)**
12:30 ~ 14:45

③「膝」と「腰」を守る 姿勢の取り方・歩き方！

 **3月26日 (木)**
12:30 ~ 14:45



講師 (開講順)



① 藤原 葉子
【健康支援エクササイズ協会講師】

② 富岡 徹
【名城大学 教授】

佐々野 笑
【スローエアロビクス協会講師】

③ 佐々野 笑
【スローエアロビクス協会講師】

清水 卓也
【中京大学 保健センターセンター長】

定員 各日20名 (15歳以上)
※中学生を除く

会場

枇杷島スポーツセンター
大会議室

**運動しやすい服装、室内靴、
タオル、水筒をお持ちください。**

お問い合わせ





名古屋市枇杷島スポーツセンター
名古屋市西区枇杷島一丁目1番2号
052-532-4121

申し込み方法は裏面へ

2/23 (月) 締切
2/24 (火) 抽選



枇杷島SC
ホームページ

 https://www.nespa.or.jp/facility/biwajima_sc/ 

名古屋市枇杷島スポーツセンター

スポーツ教室 お申込みの流れ

往復ハガキでお申込み

締切日は
抽選日の前日（必着）です

インターネットでお申込み

締切日は
抽選日の前日（必着）です

抽 選

定員を超えた場合はコンピューター抽選となります

返信用はがきで抽選結果のお知らせ

メールで抽選結果のお知らせ

受講料のお支払い（指定日までにお支払いください）

■インターネットによるお申込みは
<https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>



枇杷島SCをクリック

■往復ハガキによるお申込みは

85	□□□□□□	①枇杷島スポーツセンター
返信		②〇〇〇〇教室
	氏	③〒 住所
		ふりがな
	名	④氏名
		⑤年齢・学年
	あ	⑥性別
	な	⑦電話番号
	の	⑧水泳教室は「泳力」
	住	
	所	
□□□□□□		

85	45110053	
往信		
	枇杷島	西区枇杷島
	スポーツ	1丁目
	センター	2番
	行	号
□□□□□□		
		※ 何も記入しないでください

※本はがきに記載された個人情報は、当スポーツ教室の開催事務以外には使用いたしません。

■ご注意ください！

- ・はがき、インターネットで重複申込みはできません。
- ・定員を超えた場合は抽選となります。
- ・抽選は、はがき申込み分とインターネット申込み分を合わせて行います。

【会場案内】

- 名鉄/ 名古屋本線「東枇杷島駅」下車、徒歩 5 分
「栄生駅」下車、徒歩10分
- 市バス/ 名駅11 系統 名古屋駅←→名古屋駅、
名駅26 系統 名古屋駅→（押切）→平田住宅、
名駅29 名古屋駅←→名古屋駅、
栄27(西巡回) 栄←→栄
いずれも「枇杷島スポーツセンター」下車、すぐ

名古屋市枇杷島スポーツセンター

〒451-0053 名古屋市西区枇杷島1丁目1番2号
TEL 052-532-4121 FAX 052-522-8520
指定管理者（公財）名古屋市教育スポーツ協会
https://www.nespa.or.jp/shisetsu/biwajima_sc/



枇杷島SC HP

