

先着順受付中!!

# 姿勢・体質改善教室

「ピークアポティー」であなたの姿勢を測定します。  
その結果をふまえ、自分にあったトレーニング方法を  
身につけて、いつまでも若々しく過ごしましょう！（食事・栄養  
アドバイスもあります）

★開催日時 令和5年5月12日～7月14日  
毎週金曜日 全10回  
13時30分～15時00分



☆場所 日本ガイシ スポーツプラザ  
健康相談室・トレーニング室・  
日本ガイシフォーラム第2研修室

★対象 一般

☆定員 先着順15名



★参加料 3,300円

※別途トレーニング室利用料が必要です。

☆指導者 日本ガイシ スポーツプラザ職員（高齢者体力づくり支援士等）  
南保健センター管理栄養士

★申込方法

**お電話（052-614-3111）**

**またはガイシホール事務所窓口  
でお申込みください。**

☆申込み・  
問合せ先

〒457-0833

名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-16

日本ガイシホール

TEL052-614-3111・FAX052-614-3120

指定管理者：名古屋市総合体育館NK共同事業体

協会ホームページ <https://www.nespa.or.jp/>

# 姿勢・体質改善講座 日程表

回	月日(曜日)	時 間	会 場	内 容	詳 細	指導担当
1	5月12日(金)	午後1時30分 ～3時	健康相談室	オリエンテーション 体組成計測・姿勢測定	本講座の説明  姿勢測定	日本ガイシ ホール職員
2	5月19日(金)	午後1時30分 ～3時	トレーニング室	トレーニング室で 運動しよう(1)	健康体カづくりプログラム	日本ガイシ ホール職員
3	5月26日(金)	午後1時30分 ～3時	トレーニング室	トレーニング室で 運動しよう(2)	健康体カづくりプログラム	日本ガイシ ホール職員
4	6月 2日(金)	午後1時30分 ～3時	トレーニング室	トレーニング室で 運動しよう(3)	健康体カづくりプログラム	日本ガイシ ホール職員
5	6月 9日(金)	午後1時30分 ～3時	トレーニング室	トレーニング室で 運動しよう(4)	健康体カづくりプログラム	日本ガイシ ホール職員
6	6月16日(金)	午後1時30分 ～3時	ガイシ フォーラム 第2研修室	いろいろな運動を 体験しよう(1)	ストレッチ ボールエクササイズ等 家庭でできる簡単な運動	日本ガイシ ホール職員
7	6月23日(金)	午後1時30分 ～3時	ガイシ フォーラム 第2研修室	いろいろな運動を 体験しよう(2)	ストレッチ ボールエクササイズ等 家庭でできる簡単な運動	日本ガイシ ホール職員
8	6月30日(金)	午後1時30分 ～3時	健康相談室	食生活・栄養講座	食生活習慣改善のヒント	管理栄養士 日本ガイシ ホール職員
9	7月 7日(金)	午後1時30分 ～3時	ガイシ フォーラム 第2研修室	いろいろな運動を 体験しよう(3)	ストレッチ ボールエクササイズ等 家庭でできる簡単な運動	日本ガイシ ホール職員
10	7月14日(金)	午後1時30分 ～3時	健康相談室	体組成計測・姿勢測定 (効果測定)	講座の結果を考察して、 今後の運動を考えます。	日本ガイシ ホール職員

※講座の内容は都合により変更する場合があります。