

シニアからだづくり運動講座

『介護予防教室』



今と、これからのために“動く”をプラス

ゆる負荷

ここがポイント！

肩こり・腰痛・膝の筋肉を柔らかくしましょう！



日 時： 1回目：令和8年2月24日（火） 午前10時～11時15分
2回目：令和8年3月 3日（火） 午前10時～11時15分

会 場： 2/24（火） 名東スポーツセンター 軽運動室

3/ 3（火） 名東スポーツセンター 軽運動室

講 師：名東スポーツセンター トレーニング室指導員

持 ち 物：運動ができる服装、室内シューズ

参 加 料：1,000円（主催者により傷害補償制度に加入します）

定 員：一般20名（先着順）

申 込 方 法：名東スポーツセンター事務所窓口へ直接、または電話・FAXにてお申し込みください。

〈お問い合わせ先〉

名古屋市名東スポーツセンター
〒465-0067 名古屋市名東区猪高町大字高針字勢子坊307-12
TEL：(052) 705-4948
FAX：(052) 705-4952
【指定管理者】（公財）名古屋市教育スポーツ協会
<http://www.nespa.or.jp/>

