



パロマ瑞穂スポーツパーク

Paloma Mizuho Sports Park

ロコモ・メタボ対策講座



『ノルディックウォーキング』
『バランスボール・簡単筋トレ』

“ノルディックウォーキング”や簡単に出来る筋力トレーニングを体験しながらロコモ・メタボ対策に役立てませんか？

コロナで運動できていない！・・・場所が・・・難しいかなあ・・・???

密を避けて、瑞穂公園をお散歩するつもりで参加してみましよう！？

◎日 時 12月 4日(土)・12月11日(土) 計2回
10:00~11:30

◎対象・定員 一般 15名

◎講師 名城大学教授 富岡 徹 先生

パロマ瑞穂スポーツパーク 指導員

◎受講料 1,000円

◎申込方法 11月11日(木)午前10時より

電話・FAX・窓口で受付(定員になり次第締切)



*ポールは貸出しいたします

〒467-0011

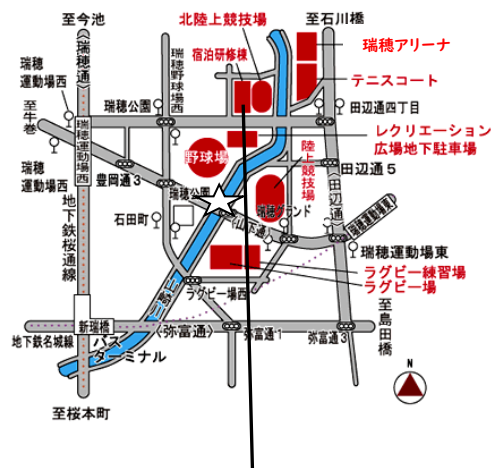
名古屋市瑞穂区萩山町三丁目68番地の1

パロマ瑞穂スポーツパーク(管理第2係)

「ロコモ・メタボ対策講座」係

TEL 052-836-8210

FAX 052-836-8211



パロマ瑞穂スポーツパーク
管理第2係はここです。

(指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会)