

いつまでも健康で充実した生活を送りませんか！？

フレイル予防教室

日程 第1回目 11/28 (金) 11:00～12:00
講義「筋力アップで防ごう！引きこもり」

第2回目 12/5 (金) 13:30～14:30
実技「フレイル予防運動の実施」

対象 一般 **定員** 30名

講師 第1回目 井戸田 仁 先生
第2回目 青木 正美 先生

申込締切日 11/5 (水)



① 名古屋市電子申請サービスでお申し込みの方
⇒ 右の二次元コードを読み取ってください。

受講料 1,000円



② 往復はがきでお申し込みの方

⇒ 往復はがきでのお申し込みの場合は、
右の記入例を参考に必要事項を記入のうえ
中スポーツセンターまで郵送してください。

⇒ 申込締切日必着(消印有効ではありません。)
のため余裕を持ってご投函ください。

< 往復はがき記入例 >

◆ 往信表面	◆ 返信裏面	◆ 返信表面	◆ 往信裏面
〒460-0008 名古屋市中区栄一丁目 30番10号 中スポーツセンター	未記入	申し込みをされる方の 郵便番号、住所、氏名 抽選結果のお届け先です。	① 教室名 ② 参加者の氏名（ふりがな） ③ 年齢 ④ 性別（任意） ⑤ 住所 ⑥ 電話番号 ※ 親子対象の教室をお申し込み の方は、②、③、④について 保護者とお子様の両方をご 記入ください。

- ・ 窓口でお申し込みの場合は、郵便番号、住所、氏名を明記した「はがき」をご持参ください。
- ・ 同一人物による同一教室への重複したお申し込みは、無効となります。
- ・ この教室はスポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けております。
- ・ 応募者が定員を超えた場合は、11/6（木）に抽選を行います。
- ・ 名古屋市電子申請で申し込みの方には順次抽選結果に関するメールを送ります。
- ・ 往復はがきで申し込みの方には抽選結果を郵送で通知いたします。



名古屋市中スポーツセンター

〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目30番10号

指定管理者：(公財) 名古屋市教育スポーツ協会 Tel：052-232-2327 FAX：052-232-2364

