

中村スポーツセンター主催 講座のご案内

30 年度も色々な分野に挑戦しませんか？ 視野と趣味が広がります！

【毎日を健康に！セルフケア教室】前期（全9回）

生活習慣病予防、バランスのいい筋力UP、お腹や体を引き締めたい方におすすめ体操教室
また腰・肩痛持ち、産後の女性など体調改善にも有効な体操を専門家の先生から習おう！

日 時；4月23日～ 月曜日 14時～15時。 参加費；全9回で4500円。

講 師；株) CURECARE 認定医師 坂本秀一郎先生

【夏のスキンケアとメイク講座】6/25

マイナス5歳肌作り&メイク講座☆紫外線などダメージの強い
この時期に向けたスキンケアと夏メイクをプロから習いましょう！

日 程； 6月25日（月）10時～12時

講 師； 広瀬先生（ビューティーアドバイザー）

参加費； 受講料700円

持ち物； 置き鏡、お持ちの化粧品、筆記用具、ヘアブラシ



【親子で実験！科学教室】7/23

磁石で「くねくねへび」ごまを作ろう！

実験を通して物作りの楽しさ、仕組み解明の面白さを親子で学ぼう！

日 程； 7月23日（月）10時～11時30分

講 師； 小島祐司先生（元小学校教員）

対 象； 年長～小学3年生15人とその保護者

参加費； 受講料700円+材料費200円

【みんなで歌おうゴスペル教室】9/10

声を出すって気持ちいい～。お腹から声を出して歌ってみましょう！

心身ともにリフレッシュできますよ！

日 程； 9月10日（月）10時～12時00分

詳細は後日お知らせします。



申込・お問合せは中村スポーツセンター TEL (052) 413-8021

名古屋市中村区中村町待屋 43-1 ※託児なし FAX (052) 413-8023

※どちらの地域の方も参加可能

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 URL：<http://www.nespa.or.jp/>



委託先 NPO 法人 ママ・ぷらす <http://mama-plus.com>