



# 「運動で楽しく健康づくり」

## ～ポールウォーキングの実践～

年齢を重ねると、体力・筋力・柔軟性などが衰えてきますが、健康な心身でいつまでも若々しくいたいですね。

今回の講座では“健康づくりのための効果的な運動”などについてわかりやすく説明します。また、実技はポールウォーキングの他、簡単な健康体操もおこないます。



参加料は **2日間で500円**です。

ぜひこの機会にご参加いただき、皆様の健康にお役立てください！



日時：令和5年11月2日（木）14：00～15：30（90分）

11月9日（木）14：00～15：00（60分）

場所：名古屋市中村スポーツセンター

（中村区中村町字待屋 43 番地の 1）

Tel 052-413-8021 fax 413-8023

定員：20名

料金：2日間で500円

講師：地域健康開発研究所所長 名古屋大学名誉教授 島岡 清

申込：10月11日（水）～ 当センター窓口または電話にて予約申込みを受付いたします。（先着順）

持ち物：両日とも運動できる服装、室内専用シューズ、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具

その他：第1回目は講義とポールウォーキング（各45分程度行う予定）

※歩きやすい靴（外用）でご参加ください。専用ポールはお貸しします。

（お持ちの方はご持参ください。）雨天の場合は 屋内での実施となります。第2回目は室内での軽い運動を予定しています。



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会「NESPA」

この用紙は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

