シニア健康講座

筋力アップで防ごう！
引きこもり

健康的な生活を送るために筋力アップを目指し、運動を始めてみませんか？
整形外科の先生に筋肉やからだの仕組みについて分かりやすく解説していただき、
気軽に始めることのできる運動方法を学びます。

参加費５００円

日 程	2025.10.31 金
時 間	11：00～12：00
場 所	中村スポーツセンター　アリーナ会議室
持ち物	筆記用具、タオル、飲み物、運動のできる服装
定員	先着20名
講師	びわじま整形外科　院長　井戸田 仁　先生

お申込み

名古屋市中村スポーツセンター

052-413-8021

名古屋市中村区中村町字待屋４３番地の１

指定管理者：
(公財)名古屋市教育スポーツ協会
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　https://www.nespa.or.jp

NESPA

申込開始
10月1日(水)
9時から

- 当センター窓口・電話にて受け付けます。
- お申込みは先着順です。