

露橋スポーツセンター

中高年運動講座

～いつまでも長く運動を続けていくには～



この講座では、いつまでも健康を保ち、元気に暮らすための秘訣や家庭でも簡単にできる運動を紹介します。

これから運動を始めようという方、年齢や体力が気になる方、年齢に応じた運動方法や体力づくりを学んで、生活に取り入れてみましょう。

皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時：平成28年10月29日・11月5日（土）
午前10時～11時

会 場：露橋スポーツセンター 中会議室・剣道場

講 師：10月29日 愛知学院大学 教授 齊藤 満 先生
11月5日 露橋スポーツセンター職員

参 加 料：2日間で750円（主催者により災害補償制度に加入します）

定 員：15名（先着順）

持 ち 物 10月29日は筆記用具。

11月5日は運動できる服装・室内シューズ、飲み物等。

申込方法：露橋スポーツセンター事務所窓口に直接、または電話にてお申し込みください。

そ の 他：10月29日は中会議室で講義を行い、11月5日は剣道場で実技を行います。

～お問い合わせ～

〒454-0022 名古屋市中川区露橋二丁目14番1号

名古屋市露橋スポーツセンター TEL 052-362-4411 FAX 052-362-4431



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会 NESPA