



# 元気のカギは“口と足”

## 『今日からできる健康づくり』



### 参加者募集のお知らせ

「食べ物が飲み込みにくくなった」、「ちょっとした段差でつまずくようになった」など、身体の変化に気付いているあなたにおすすめです。口の筋力も足の筋力も同じように大切なものをご存じですか？“口トレ”“足トレ”、自宅でできる健康づくりをアドバイスします。



開催日時

令和7年5月22日（木）  
13:30～14:50

会場

露橋スポーツセンター 中会議室

対象・定員

一般（65歳以上の方またはその家族  
や支援をされている方） 【20名】

参加費

無 料

持ち物

筆記用具、タオル、飲み物  
※軽く運動できる服装でお越しください。



申込方法

4/15（火）10時から当施設窓口または電話にてご予約をお願いします。（先着順）

講師

【口トレ】  
中川保健センター 保健予防課 歯科衛生士

【足トレ】  
露橋スポーツセンター 施設職員（健康運動指導士）

### 【お申込み・お問合せ先】

名古屋市露橋スポーツセンター

〒454-0022 名古屋市中川区露橋2丁目14番1号

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

ホームページ <https://www.nespa.or.jp/>

