



健康づくりの第一歩！

『お口のケア』と『脚力アップ』



参加者募集のお知らせ

あなたは身体の変化に気付いていますか？

「噛む・飲み込む・喋る」、「立つ・座る・歩く」など、日常生活で大切な機能です。元気ではつらつと過ごせるよう、すぐに役立つ知識と自宅でできる運動を紹介します。

開催日時

令和8年6月23日（火）
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 【15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

5/20（水）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

【お口のケアについて】
中川保健センター 保健予防課 歯科衛生士

【脚力アップの運動】
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/>

