

稲永スポーツセンター

INAE SPORTS CENTER

チャレンジ教室(健やか運動セミナー)

【健康寿命を延ばすその1】 メタボの予防

メタボは動脈硬化が原因となります。その原因の評価法、予防としての食事・運動の注意点を考えてみましょう。

13時～13時45分

- お話
スポーツドクター：
横江清司さん

膝関節痛予防

年齢を重ねると出てくる様々な痛み、特に膝関節の痛みについては活動の大きな妨げになります。一緒に知識と運動を学んで予防していきましょう。

13時50分～14時30分

- お話と運動
理学療法士
服部貴文さん

11/22
(金)

11/29
(金)

健康
寿命
の
巻

【健康寿命を延ばすその2】 ロコモの予防

寝たきりにつながる運動機能の低下をもたらす加齢による膝・腰の障害の評価法、予防について考えてみましょう。

13時～13時45分

- お話
スポーツドクター：
横江清司さん

転倒予防

転倒は、要介護状態になったり、活動量を下げたりする一因です。知識を持つことにより、健康で元気な生活を送っていきましょう。

13時50分～14時30分

- お話と運動
理学療法士
服部貴文さん

【会場】第1・2会議室 【持ち物】運動のできる服装・水分など

【対象】一般(中学生を除く15歳以上)

【定員】15名 【受講料】1,000円(11/22と11/29の2日間)

※主催者はスポーツ傷害補償制度を設けております。

※申込方法は裏面をご覧ください。

★下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込締め切り日.. 令和6年10月31日(木曜日)

【インターネット】..名古屋市電子申請サービスでお申し込みください。【以下参照】

※携帯端末の場合

二次元コードを利用する場合は、教室名を確認のうえアクセスしてください。

電子申請サービス
はこちらから



チャレンジ教室(健やか運動セミナー)

※パソコンの場合⇒右記 URL にアクセス(名古屋市電子申請サービス) <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya>
検索窓に「稲永スポーツセンター」を入力 →各教室の申込み手続きへとお進みください。

【往復 はがき】..往信裏面に①教室名②参加者の氏名(ふりがな)③年齢・性別

④住所 ⑤電話番号をご記入いただき、返信用表面に申込者の

郵便番号・住所・氏名をご記入のうえ、稲永スポーツセンターまで送付してください。【以下参照】

※はがき1枚につき1教室1人のお申し込みとなります。

◆往信表面

◆返信裏面

◆返信表面

◆往信裏面

| | | | |
|--|-----|--|---|
| 申込先 〒455-0845 名古屋市港区 野跡五丁目1番10号 稲永スポーツセンター あて | 未記入 | 申込みされる方の 郵便番号 住所・氏名 〔 抽選結果の お届け先です 〕 | ①教室名 ②参加者名 (ふりがな) ③年齢 性別 ④住所 ⑤電話番号 |
|--|-----|--|---|

【窓 口】..ご来場いただいて申込む場合は、受付返信用の官製ハガキ(85円)を持参し、窓口にある所定の申込用紙に記入してください。官製ハガキには抽選結果通知の送り先住所をご記入ください。

お問合せ先

名古屋市稲永スポーツセンター

〒455-0845 名古屋市港区野跡五丁目1番10号

電話 052-384-0300 FAX052-384-0303

指定管理者 (公財)名古屋市教育スポーツ協会

<https://www.nespa.or.jp/>

