

3月4日（火）開催 北スポーツセンター 健康セミナー

# 健康に生きる！ ～ 転ばぬ先の運動～

元気いっっぱい楽しく生活するため  
**健康度アップ**

## セミナー内容

現役ランナーでもある講師によるセミナーです。健康づくりのために必要なことを運動の観点から講義と実技を通して紹介します。前半は講義形式、後半は運動（筋力トレーニングやランニング）の実践を行います。



開催日時：令和7年3月4日（火）

10時～11時30分

会場：北スポーツセンター 第1会議室

講師：泉 主馬 先生（名古屋大学大学院）

定員：15名

参加料：500円

### 申込方法：

電話もしくは当センター事務所窓口にて、定員に達するまで、先着受付中です。

みなさまのご参加お待ちしております。

名古屋市北スポーツセンター

〒462-0021 名古屋市北区成願寺一丁目6番12号

TEL 052-917-0501 FAX052-917-0510

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

